

# **LAPORAN KEGIATAN PPL**

**PERIODE 2 JULI – 17 SEPTEMBER 2014**

**Lokasi: SMP NEGERI 2 NGEMPLAK**

**Macanan, Bimomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta**



Disusun oleh:

**Andro Avandryari Kintoko**

**11601244022**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2014**

## HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan laporan kegiatan PPL Universitas Negeri Yogyakarta TAHUN 2014 di SMP Negeri 2 Ngemplak Kabupaten Sleman, DIY.

Nama : Andro Avandryari Kintoko  
NIM : 11601244022  
Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)

Telah melaksanakan kegiatan PPL UNY 2014 di SMP Negeri 2 Ngemplak Sleman dari tanggal 02 Juli sampai 17 September 2014. Hasil kegiatan tercakup dalam naskah laporan ini.

Ngemplak, 17 September 2013

Mengetahui,

Koordinator PPL SMP N 2  
Ngemplak

Guru Pembimbing

Tri Worosetyaningsih, M. Pd  
NIP.197105111997032001

Gunarto, S. Pd. Jas  
NIP

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan

Kepala Sekolah SMP N 2  
Ngemplak

Drs. Amat Komari, M. Si  
NIP. 196204221990011001

Dra. Widi Hastuti, M. Pd  
NIP. 19640317 198403 2 002

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas nikmat, rahmat dan karunia, sehingga penulis dapat melaksanakan dan menyelesaikan kegiatan PPL dengan lancar dan tidak kurang suatu apa, serta penulis dapat menyusun laporan PPL ini sebagai pertanggung jawaban atas kegiatan yang telah di laksanakan.

PPL yang dilaksanakan ini merupakan sebuah langkah nyata untuk melengkapi kompetensi mahasiswa calon tenaga kependidikan. Dengan adanya PPL di sekolah, mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu akademisnya di lapangan secara langsung. Selain itu, mahasiswa juga dapat belajar dari lapangan. Dengan demikian, mahasiswa dapat memberi dan menerima berbagai *input* yang dapat mengantarkan mahasiswa menjadi calon tenaga kependidikan yang berkualitas dan profesional.

Sebagai bahan pertanggungjawaban dan penilaian, disusunlah Laporan Pelaksanaan Kegiatan PPL. Laporan ini dapat digunakan pula sebagai bahan pertimbangan pelaksanaan kegiatan PPL di waktu mendatang, khususnya di SMP Negeri 2 Ngemplak.

Pelaksanaan PPL ini tentu tidak dapat berjalan dengan lancar tanpa bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu Penulis sampaikan rasa terima kasih yang setulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmad Wahab, M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin pelaksanaan PPL
2. Pihak LPPMP UNY selaku panitia pelaksana program Kuliah Kerja Nyata dan Praktik Pengalaman Lapangan yang telah memberikan kesempatan dan pengarahan pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan
3. Dosen Pembimbing Lapangan PPL Prodi PJKR, Drs. Amat Komari, M. Si
4. Ibu Dra. Widi Hastuti, M. Pd, selaku kepala SMP Negeri 2 Ngemplak yang telah memberikan izin dan kesempatan bagi kami untuk melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan.
5. Ibu Tri Worosetyaningsih, M. Pd, selaku Guru Koordinator Praktik Pengalaman Lapangan di SMP Negeri 2 Ngemplak yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama Praktik Pengalaman Lapangan.
6. Bapak Gunarto, S. Pd. Jas, selaku Guru Pembimbing Praktik Pengalaman Lapangan yang telah membimbing dan mengarahkan dalam pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan.

7. Bapak/Ibu guru, Staf Tata Usaha, Staf Perpustakaan dan seluruh karyawan karyawan SMP Negeri 2 Ngemplak atas kerjasamanya selama kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan.
8. Siswa-siswi SMP Negeri 2 Ngemplak dan pihak OSIS yang telah bekerjasama dan berpartisipasi demi kelancaran kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan.
9. Teman-teman Praktik Pengalaman Lapangan yang selalu bersama dalam susah dan senang, dalam mencari inspirasi yang sangat berarti, serta yang selalu memberikan dukungan selama kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan berlangsung, baik dukungan tenaga, maupun pikiran

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan kegiatan PPL serta Penulisan laporan ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan di kemudian hari. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Ngemplak, 17 September 2014

Penulis

Andro Avandryari Kintoko

NIM: 11601244022

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Analisis situasi.....	2
B. Perumusan program dan rancangan kegiatan PPL .....	3
<b>BAB II. KEGIATAN PPL .....</b>	<b>10</b>
A. Persiapan praktek pengalaman lapangan (PPL) .....	10
B. Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) .....	12
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi .....	27
<b>BAB III. PENUTUP .....</b>	<b>22</b>
A. Kesimpulan .....	22
B. Saran .....	22
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>24</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	

## **ABSTRAK**

**PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LOKASI SMP NEGERI 2 NGEMPLAK  
2014**

**Andro Avandryari Kintoko**

**11601244022**

Kegiatan PPL UNY 2014 yang bertempat di SMP Negeri2 Ngemplak secara resmi dilaksanakan pada tanggal 02 Juli-17 September 2014. Mahasiswa PPL UNY diterjunkan ke sekolah tepat pada tanggal 18 Februari 2014 yang diterima oleh perwakilan sekolah. Untuk tahun 2014 ini, SMP Negeri 2 Ngemplak mendapat 8 mahasiswa PPL UNY yang terdiri dari jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Pendidikan Bahasa Indonesia, Pendidikan Bahasa Jawa, dan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS). Mahasiswa tersebut diterjunkan untuk mengerjakan program PPL sesuai dengan rencana kegiatan mengajar yang sudah dibuat, didiskusikan, dan disetujui oleh pihak SMP Negeri 2 Ngemplak.

PPL atau Praktek Pengalaman Lapangan adalah salah satu mata kuliah yang memberikan mahasiswa kesempatan untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman mengajar secara langsung di sekolah, yang diantaranya adalah pengalaman mengajar, pengembangan dan modifikasi kompetensi di bidangnya, peningkatan kreatifitas, kemandirian, tanggung jawab dan

kemampuan menemukan solusi untuk setiap masalah yang dihadapi. Agar PPL dapat terlaksana dengan optimal, lancar, dan sesuai dengan harapan, maka diperlukan observasi sebelumnya. Observasi yang dilakukan yaitu berkaitan dengan pembelajaran di kelas.

Sedangkan program kegiatan praktek mengajar di kelas sendiri meliputi persiapan media dan perangkat pembelajaran serta proses pelaksanaan pembelajaran. Perangkat pembelajaran yaitu meliputi pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Silabus, dan beberapa administrasi mengajar yang lain serta materi dan media dan sarana yang akan digunakan dalam proses mengajar.

Sedangkan proses pembelajaran meliputi penyampaian materi sesuai bidangnya kepada peserta didik. Semua rencana dan persiapan kegiatan tersebut telah dikonsultasikan kepada Guru Pembimbing sebelumnya sehingga mahasiswa juga dapat memperoleh masukan dari Guru Pembimbing. Seluruh rencana dan persiapan program tersebut bertujuan untuk peningkatan kualitas peserta didik, sehingga akan dihasilkan lulusan yang profesional dan memiliki kompetensi yang tinggi sesuai dengan bidang masing-masing. Dengan adanya program ini diharapkan nantinya semua hasil dari program yang telah terlaksana dapat diteruskan secara berkesinambungan.

Secara umum, pelaksanaan program PPL berjalan sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Antusiasme dari peserta didik selama proses pembelajaran SMP N 2 ngemplak sangat baik.

Program PPL semuanya dapat terlaksana dengan baik, tanpa ada hambatan yang cukup berarti. Guru pembimbing lapangan sangat membantu dalam memberikan pengarahan dan langkah-langkah yang harus dilakukan ketika mengajar. Banyak manfaat yang diperoleh dari pelaksanaan program PPL yang telah dilakukan. Manfaat tersebut antara lain: Siswa lebih tertarik mengamati menggunakan media-media seperti LCD, video, dan lain-lain. Melalui metode pengajaran seperti ini mereka menjadi lebih aktif dalam mengikuti kegiatan belajar dalam kelas maupun lapangan. Peserta lebih aktif sesuai harapan yang terdapat di dalam Kurikulum baru. Selain itu, siswa menyadari bahwa ilmu itu ada di sekitar mereka dan bisa belajar secara kontekstual, bertambahnya sumber atau referensi belajar dengan adanya pengadaan bahan ajar yang bervariasi.

## **DAFTAR LAMPIRAN**

### **Kegiatan PPL**

1. Matrik program PPL
2. Laporan mingguan
3. Jadwal pelajaran
4. Silabus
5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
6. Presensi siswa
7. Dokumentasi



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Praktek pengalaman lapangan (PPL) merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh seluruh mahasiswa UNY yang mengambil jurusan kependidikan, dalam pelaksanaannya, mahasiswa melaksanakan tugas-tugas kependidikan tenaga pendidik dalam hal ini guru yang meliputi kegiatan praktek mengajar atau kegiatan kependidikan lainnya. Hal tersebut dilaksanakan dalam rangka memberikan pengalaman nyata kepada mahasiswa agar dapat mempersiapkan diri sebaik-baiknya sebelum terjun ke dunia kependidikan sepenuhnya.

Dalam pelaksanaan PPL di SMP N2 Ngemplak terdiri dari 2 mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Pengalaman-pengalaman yang diperoleh selama PPL diharapkan dapat dipakai sebagai bekal untuk membentuk calon guru tenaga kependidikan yang profesional.

Dengan kegiatan ini maka mahasiswa diharapkan dapat mendapatkan pengalaman, keterampilan, dan juga pengetahuan baru sehingga mahasiswa tidak merasa kesulitan ketika harus terjun dalam dunia pendidikan sesuai dengan kemampuan dan bidang keilmuannya.

#### **1.1 Perumusan Program Kegiatan PPL**

Program PPL Individu

Untuk program PPL individu, disusun beberapa program diantaranya adalah sebagai berikut :

##### **1.1.1 Tahap Observasi**

Observasi lapangan dilakukan pada tanggal 22 Februari 2014, yang merupakan suatu kegiatan pengamatan terhadap berbagai karakteristik komponen kependidikan, norma dan iklim yang berlaku di sekolah tempat PPL akan dilaksanakan. Pengarahan sekolah ini dilakukan dengan cara observasi, wawancara dan studi dokumentasi. Hal-hal yang menyangkut observasi adalah :

- 1) Lingkungan sekolah fisik sekolah.
- 2) Proses pembelajaran
- 3) Perilaku keadaan siswa
- 4) Administrasi dan keadaan
- 5) Fasilitas pembelajaran dan pemanfaatannya

Selain kegiatan observasi, dilakukan juga koordinasi dengan antara mahasiswa, dosen pembimbing, guru pembimbing, kepala sekolah, koordinator PPL sekolah dan Koordinator PPL kampus (Dosen) untuk dijadikan bekal pengajaran *Mikro Teaching*.

### **1.1.2 Tahap pengajaran mikro**

Pengajaran mikro adalah sebuah kegiatan pembelajaran yang dibatasi baik oleh waktu, materi maupun jumlah murid. Dalam kegiatan ini ada keterlibatan yang intens antara mahasiswa peserta dengan dosen pembimbing sehingga dapat terlaksana kegiatan evaluasi dan konsultasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing. Hal ini sangat diperlukan untuk dapat memperoleh gambaran kegiatan pembelajaran yang tepat bagi siswa nantinya.

### **1.1.3 Tahap penerjunan**

Tahap ini merupakan penanda dimulainya kegiatan PPL. Setelah kegiatan ini, mahasiswa selama 2 bulan 16 hari selanjutnya akan berada disekolah untuk melakukan PPL. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 02 Juli 2014.

### **1.1.4 Praktik mengajar di kelas**

Tahap praktik mengajar secara khusus dimulai pada tanggal 07 Agustus 2014 sebagai awal tahun ajaran baru, akan tetapi berlaku secara efektif mengacu pada kesepakatan atau kebijakan dengan guru pembimbing masing-masing. Pelaksanaan tahap praktik mengajar dilakukan pada kelas VII, VIII, IX.

Waktu yang ada sebelum tanggal 02 Juli 2014 digunakan sebagai waktu persiapan praktik mengajar dengan menyiapkan berbagai kelengkapan mengajar seperti program RPP, silabus, dan media. Selain itu, waktu tersebut juga digunakan untuk mengetahui secara lebih detil pihak-pihak yang berada disekolah terkait dengan tugas-tugas piket seperti piket simpatik dan perpustakaan. Tahap ini berakhir pada tanggal 17 September 2014.

### **1.1.5 Penulisan dan pelaksanaan evaluasi**

Evaluasi dilakukan untuk mengukur keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam menangkap atau memahami

materi yang telah disampaikan oleh mahasiswa. Dalam hal ini praktikan akan mengadakan refresh atau mengulang pelajaran minggu kemarin.

#### **1.1.6 Tahap penulisan laporan**

Tahap Penulisan laporan merupakan tahap akhir PPL sebelum penarikan dari sekolah. Tahap ini sebenarnya dilakukan selama rentang waktu PPL yaitu pada minggu-minggu akhir pelaksanaan PPL. Bagi mahasiswa yang telah melaksanakan kegiatan PPL, wajib membuat laporan secara individu dengan panduan sistematika laporan yang telah disediakan.

#### **1.1.7 Tahap penarikan**

Penarikan PPL dilaksanakan pada tanggal 17 September 2014 sesuai dengan kesepakatan dengan Dosen Pembimbing Lapangan. Kegiatan ini menandai berakhirnya seluruh kegiatan PPL di SMP N 2 Ngemplak tahun 2014.

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN, ANALISIS HASIL DAN PROGRAM PPL**

#### **A. PERSIAPAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN**

Sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), setiap mahasiswa mendapatkan Pembekalan PPL yang bertujuan untuk memberi gambaran kepada mahasiswa mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan pada saat PPL. Pembekalan PPL merupakan syarat wajib bagi mahasiswa untuk dapat melaksanakan PPL. Dengan mengikuti pembekalan diharapkan mahasiswa dapat melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan dengan hasil yang baik.

Syarat wajib lainnya agar dapat melaksanakan PPL adalah lulus mata kuliah pengajaran mikro minimal dengan nilai B. Dengan pengajaran mikro ini diharapkan mahasiswa calon peserta PPL dapat belajar bagaimana cara mengajar yang baik dengan dibimbing oleh dosen pembimbing pembelajaran mikro.

Kegiatan yang dilakukan mahasiswa yang merupakan tahap persiapan sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan, yaitu:

##### **1. Pengajaran Mikro (PPL I)**

Pengajaran mikro merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi praktikan, dimana pada praktiknya dilaksanakan pada setiap jurusan kependidikan berupa kegiatan praktik mengajar dalam kelompok kecil yang terdiri dari 8 siswa yaitu teman-teman mahasiswa yang berperan menjadi siswanya.

##### **2. Observasi**

Sebelum melaksanakan kegiatan PPL, mahasiswa terlebih dahulu melakukan kegiatan pra PPL yakni observasi sekolah. Observasi sekolah dilaksanakan pada tanggal 22 Februari 2014 setelah penerjunan tim KKN-PPL. Observasi bertujuan untuk mengetahui kondisi sekolah secara umum, yang kemudian akan digunakan sebagai acuan dalam penyusunan program kerja PPL yang dilakukan selama 11 minggu mulai tanggal 1 Juli 2014- 16 September 2014. Kegiatan observasi PPL yang dilakukan meliputi:

- a. Observasi lingkungan fisik sekolah secara keseluruhan.
- b. Observasi potensi sumber daya SMP Negeri 2 Ngemplak baik potensi guru, siswa, maupun karyawan.

- c. Observasi proses pembelajaran di kelas dan di lapangan, sebagai bekal untuk pelaksanaan PPL.

Observasi pembelajaran di dalam dan luar kelas merupakan kegiatan pengamatan oleh mahasiswa peserta PPL terhadap guru pembimbing di dalam dan luar kelas. Dari pihak sekolah, mahasiswa peserta PPL diberi kesempatan observasi kelas dengan jadwal menyesuaikan jadwal guru pembimbing masing-masing.

Dengan observasi pembelajaran di dalam dan luar kelas diharapkan agar mahasiswa memperoleh gambaran konkrit mengenai teknik pembelajaran di dalam dan luar kelas. Hal ini juga dimaksudkan agar mahasiswa dapat lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan yang sebenarnya sewaktu mengajar serta mengetahui apa yang harus dipersiapkan dan lakukan pada saat sebelum dan setelah mengajar. Tujuan dari observasi ini adalah agar mahasiswa mempunyai pengetahuan dan tambahan pengalaman dari guru pembimbing dalam hal mengajar dan pengelolaan kelas.

Observasi kelas mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan dilaksanakan sebelum mahasiswa PPL UNY 2014 diterjunkan. Observasi dilakukan pada tanggal 5 April 2014. Kegiatan yang dilaksanakan adalah mengikuti guru pembimbing dalam pelajaran Penjasorkes di kelas VII dan VIII dan IX

Hal-hal yang teramati dalam observasi pembelajaran di lapangan serta hasil pengamatan dapat dilihat secara lebih rinci pada lampiran laporan kegiatan PPL.

- d. Melakukan koordinasi dengan kelompok terkait persiapan pelaksanaan PPL.
- e. Menyusun rencana program kerja PPL yang kemudian dikonsultasikan dengan DPL dan guru pembimbing mata pelajaran

Observasi dilakukan dengan agar mahasiswa mengenal dan memperoleh gambaran tentang pelaksanaan proses pembelajaran, kondisi sekolah, dan kondisi lembaga. Dalam kegiatan observasi, mahasiswa tidak menilai guru dan tidak mencari guru model, tetapi lebih ditekankan pada usaha mengetahui figure keteladanan guru, baik mengenal penguasaan materi pembelajaran maupun penampilan guru.

### **3. Pembuatan Perangkat Pembelajaran**

Mahasiswa PPL diwajibkan untuk membuat persiapan mengajar. Dalam hal ini mahasiswa PPL diwajibkan untuk membuat perangkat pembelajaran yang meliputi Media Pembelajaran, Silabus, RPP, lembar presensi siswa, dan lembar penilaian siswa, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lancar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Setelah membuat perangkat pembelajaran, mahasiswa diharapkan mengkonsultasikan perangkat tersebut dengan guru pembimbing lapangan sebelum digunakan untuk praktek pembelajaran.

## **B. PELAKSANAAN PRAKTIK PENGALAMANAN LAPANGAN**

Mahasiswa, khususnya mahasiswa kependidikan, adalah *agent of change* atau agen perubahan. Para mahasiswa dituntut untuk mampu mengaktualisasikan kemampuan dan kompetensi yang dimilikinya sebagai hasil belajar di bangku kuliah dalam kehidupan yang nyata. Terkait dengan pemikiran tersebut, program PPL merupakan suatu wahana yang tepat bagi mahasiswa untuk mengimplementasikan ilmu yang dikuasainya. Dalam kesempatan ini, saya mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi telah melaksanakan program-program PPL di SMP Negeri 2 Ngemplak.

Adapun pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) sebagai berikut:

### **1. Persiapan Mengajar**

Kegiatan ini meliputi mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk kegiatan mengajar, seperti merencanakan jadwal mengajar, membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), serta mempersiapkan materi beserta tugas-tugas yang akan diberikan kepada siswa.

### **2. Konsultasi dengan Guru Pembimbing**

Dalam setiap kesempatan guru pembimbing memberikan arahan kepada praktikan agar melaksanakan PPL dengan baik. Guru pembimbing memberikan gambaran tentang kondisi siswa-siswa SMP Negeri 2 Ngemplak dalam hal kualitas. Guru pembimbing juga memberikan solusi-solusi tentang masalah-masalah yang mungkin muncul saat mengajar dan memberikan saran untuk mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut.

### **3. Pelaksanaan Praktik Mengajar**

Hal yang perlu diperhatikan oleh praktikan dalam Praktik Pengalaman Lapangan adalah kesiapan fisik dan mental. Hal ini bertujuan agar selama kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan berlangsung, praktikan akan mampu menghadapi dan

menyingkapi setiap hambatan dan gangguan yang mungkin muncul selama pelaksanaan PPL. Selain itu, praktikan tentu saja harus mempersiapkan materi yang diajarkan. Dengan persiapan materi yang matang, diharapkan ketika melaksanakan Praktik Mengajar praktikan mampu menguasai materi dan mampu menyampaikannya kepada peserta didiknya.

SMP Negeri 2 Ngemplak sudah mulai menerapkan kurikulum terbaru yaitu kurikulum 2013 untuk siswa kelas VII,VIII sedangkan kelas IX masih menggunakan KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan). Praktik mengajar berlangsung mulai tanggal 7 Agustus 2014 sampai dengan 13 September 2014. Praktikan Penjasorkes dibimbing oleh dua guru pembimbing mata pelajaran PJOK, yaitu bapak Gunarto,S.Pd,Jas dan Novi Andriyanto,S.Pd Berdasarkan kesepakatan dengan guru pembimbing, praktikan mengajar kelas VII D,VII B, VIII B, VIII F, VIII C,VIII A,VIII D dan XI A,C,D,E,F. Total jumlah mengajar kali. Jadwal pelaksanaan disesuaikan dengan jadwal pelajaran yang ada di SMP Negeri 2 Ngemplak (jadwal terlampir). Buku acuan utama yang dipakai adalah buku pegangan guru dan siswa, dengan pengarang Muhajir, dkk. 2014. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII dan VIII Semester I. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud dan Buku pendukung lainnya.

Penulis (praktikan) berkesempatan mendapat 5 kelas mengajar yaitu kelas VII A, VII D, VIIIA,VIIIB,VIII C,VIIID,VIIIF, VIII dan XIA,C,D,E . Materi pelajaran dan waktu mengajar yang dilaksanakan praktikan dapat dilihat dengan rekapitulasi jam mengajar berikut:

**Tabel 3. Jadwal Mengajar**

No.	Hari, Tanggal	Kelas	Jam Ke-	Materi
1	Kamis, 7 Agustus 2014	XI E	2-3	Kebugaran Jasmani Lari 2,4 km
2	Jum'at, 8 Agustus 2014	VIII B	2-4	Bola Voli(pas atas,pas bawah .
3	Sabtu, 9 Agustus	VIII A	5-7	Bola voli(pas atas,pas bawah)

	2014			
4	Senin, 11 Agustus 2014	VIII D	2-4	Bola Voli (pas atas,pas bawah)
5	Slasa, 12 Agustus 2014	VII D XI A	1-3 4-5	Bola Basket (tehnik ches pass dan bound pas) Kebugaran Jasmani.Lari jarak menengah 2,4 km
6	Rabu, 13 Agustus 2014	VII A XI C	1-3 4-5	Bola Basket(ches pass & bound pass) Kebugaran Jasmani ( Lari menengah 2,4 km)
7	Kamis, 14 Agustus 2014	XI E XI D	2-3 4-5	Sepakbola mempraktekan tehnik dasar bermain sepakbola menendang,mengontrol bola
8	Jum'at, 15 Agustus 2014	VIII B	2-4	Atletik Siswa melakukan lari sprint dengan menggunakan stsrt jongkok
9	Sabtu, 16 Agustus 2014	VIII C VIII A	1-3 4-6	Atletik Lari jarak pendek (sprint) menggunakan stsrt jongkok
10	Senin, 18 Agustus 2014	VIII D	6	Atletik Lari jarak pendek (sprint) menggunakan stsrt jongkok
11	Selasa, 19 Agustus 2014	VII D		Senam Lantai Mempraktekan guling depan
12	Rabu, 20 Agustus 2014	VIII F XI C	4-5	Atletik Lari jarak pendek (sprint) menggunakan stsrt jongkok  Sepak Bola Mempraktekan berbagai tehnik



				dasar bermain sepak bola menendang, mengontrol bola
13	Kamis, 21 Agustus 2014	XI E  XI D	1-2	Bola Voly Siswa melakukan salah satu teknik dalam bola voly yaitu Smash
14	Jum'at, 22 Agustus 2014	VIII B	1-2	Bola Basket Siswa melakukan salah satu teknik bola basket yaitu lay up
15	Sabtu, 23 Agustus 2014	VIII C  VIII A		Bola Basket Siswa melakukan salah satu teknik bola basket yaitu lay up
16	Senin, 25 Agustus 2014	VIII D	5	Bola Basket Siswa melakukan salah satu teknik bola basket yaitu lay up
17	Selasa, 26 Agustus 2014	VII D       XI A	4-5    9	Soft ball Sofball  Siswa melakukan permainan sofball yang telah di modifikasi, teknik yang diajarkan yaitu memukul, berlari, menangkap dan melempar. Bola Voly Siswa mempraktekan salah satu teknik permainan vily yaitu smash
18	Rabu, 27 Agustus 2014	VIII F   XI C	1-2	Bola Basket Siswa mempraktekan gerakan lay up Bola Voly Siswa melakukan salah satu teknik dalam bola voly yaitu Smash

19	Kamis, 28 Agustus 2014	XI E XI D		Siswa melakukan permainan kasti yang telah dimodifikasi
20	Jumat, 29 Agustus 2014	VIII B		Atletik Lempar cakram
21	Sabtu, 30 Agustus 2014	XIB VIII A	5	ALK Melakukan berbagai game/out bond Bola Basket Memperagakan tehnik lay up
22	Senin, 1 September 2014	VIII D	4-5 9	Bola Basket Memperagakan tehnik lay up
23	Selasa, 2 September 2014	VIII E XI A	1-2 5-6	Bola Basket Memperagakan tehnik lay up ALK Melakukan berbagai game
24	Rabu, 3 September 2014	VIII F XI C	1-2 5-6	Bola Basket Memperagakan tehnik lay up  ALK bermain berbagai game
25	Kamis, 4 September 2014	XII E XI D		ALK Siswa melakukan berbagai game/out bond

26	Jum'at,5 September 2014	VIII B		Atletik Lempar Cakram
27	Sabtu,6 September 2014	VIII A		Atletik Lempar Cakram
28	Senin,8 September 2014	VIIID		Atletik Lempar Cakram
29	Selasa,9 September 2014	VIII E		Atletik Lempar Cakram
30	Rabu,10September 2014	VIII F  XI C		Atletik Lempar Cakram  Melakukan permainan Kasti
31	Kamis,11 September 2014	VII F		Atletik  Siswa melakukan latihan lari <i>Sprint</i> 50 m dengan menggunakan teknik star jongkok. Melakukan permainan Kasti

		XID		
32	Jum'at, 12 September 2014	VIIIB		Soft Ball Dengan peraturan yang di modifikasi
33	Senin, 15 September	VIII D  XI C		Bermain Sepakbola  Bermain Bola Basket

#### **4. Penggunaan Metode Pembelajaran**

Model pembelajaran yang digunakan pada proses pembelajaran adalah ceramah, demonstrasi, penugasan dan permainan yang dilakukan dengan cara yang berbeda-beda. Beberapa metode yang pernah digunakan praktikan dalam proses pembelajaran adalah:

##### **a. Ceramah**

Metode ini dilaksanakan dengan cara mahasiswa praktikan memberi penjelasan yang dapat membawa siswa untuk berfikir bersama mengenai materi yang disampaikan. Dengan kata lain, siswa dilibatkan secara langsung dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar di kelas.

##### **b. Diskusi kelompok**

Diskusi kelompok ialah percakapan yang direncanakan atau dipersiapkan diantara empat orang atau lebih tentang topik tertentu, dengan seorang pemimpin. Diskusi kelompok berfungsi untuk memperoleh pendapat dari orang-orang yang tidak suka berbicara, mengenal dan mengolah problema. Dengan adanya diskusi kelompok diharapkan siswa dapat berlatih demokratis, mendorong rasa kesatuan, memperluas pandangan dan mengembangkan rasa kepemimpinan.

##### **c. Tanya Jawab**

Metode ini dilaksanakan dengan cara mahasiswa praktikan menyajikan materi pelajaran melalui pertanyaan dan menuntun jawaban siswa. Metode ini berfungsi untuk mengetahui berfikir siswa secara spontanitas, menarik perhatian siswa dan meningkatkan partisipasi siswa saat proses belajar mengajar berlangsung..

Selain itu penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi yaitu Discovery Learning, Resiprokal, Self Assesment dan Latihan dapat membuat siswa lebih tertarik lagi untuk belajar mengenai materi yang akan disampaikan.

Pemilihan model ini dilakukan agar peran guru sebagai satu-satunya pemasok ilmu dapat dikurangi sehingga siswa lebih berperan aktif dalam proses pembelajaran, dalam hal ini peran guru adalah sebagai fasilitator dan motivator. Pada pelaksanaannya siswa merasa metode ini sangat efektif dan sangat membantu dalam proses pembelajaran. Dengan menggunakan metode-metode dan cara penyampaian yang bervariasi membuat siswa semakin antusias dalam proses KBM.

## **5. Media Pembelajaran**

Media yang digunakan praktikan selama mengajar meliputi:

- a. Media Gambar
- b. PPT/ Power Point
- c. Video
- d. *Whiteboard*
- e. Lembar penilaian
- f. Lembar tugas

## **6. Alat, Sumber dan Bahan Pembelajaran**

Alat dan bahan pembelajaran yang digunakan praktikan selama masa pembelajaran adalah:

- a. LCD
- b. Speaker
- c. Kertas
- d. Latihan soal

- e. Muhajin, dkk. 2014. Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII dan VIII Semester I. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud dan Buku pendukung lainnya.

## **7. Evaluasi Pembelajaran**

Setelah selesai menyajikan materi, praktikan memiliki tugas untuk memeriksa ketercapaian tujuan pembelajaran. Evaluasi biasa diberikan baik di waktu – waktu akhir jam pelajaran, dalam bentuk pekerjaan rumah, juga ulangan harian. Evaluasi pembelajaran diperlukan juga untuk mendapatkan feedback dari siswa untuk mengetahui efektifitas mengajar mahasiswa praktikan. Adapun hal – hal yang dilakukan dalam kegiatan evaluasi adalah:

- a. Mempersiapkan instrumen

Instrumen evaluasi dibuat disesuaikan dengan materi pelajaran yang diberikan dan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.

- b. Mengkonsultasikan instrumen

Konsultasi instrumen penilaian diperlukan untuk memeriksa apakah instrumen yang dibuat oleh mahasiswa layak digunakan untuk memeriksa keberhasilan belajar atau tidak. Jika terdapat instrumen yang kurang atau perlu di edit maka praktikan harus membetulkan instrumen terlebih dahulu sebelum digunakan di dalam kelas.

- c. Mempersiapkan kriteria penilaian

Kriteria penilaian harus dibuat secara adil dan proporsional agar nilai akhirnya dapat benar – benar mencerminkan keberhasilan belajar siswa.

- d. Melaksanakan penilaian

Penilaian dilakukan setiap 1 kali tatap muka. Sehingga setiap materi pelajaran yang di ajarkan akan dilakukan penilaian. Penilaian dapat berupa penilaian keterampilan, pengetahuan, sikap dan spiritual

## **C. ANALISIS HASIL PELAKSANAAN DAN REFLEKSI**

Pelaksanaan kegiatan PPL UNY 2014 di SMP Negeri 2 Ngemplak berlangsung kurang lebih 11 minggu. Seluruh program yang telah direncanakan dapat berjalan dengan lancar. Kelancaran dan keberhasilan setiap program sangat dipengaruhi oleh kedisiplinan dan

pemanfaatan potensi individu masing-masing dalam melaksanakan program kerja. Selain itu semangat serta dukungan dari berbagai pihak sangat berpengaruh terhadap terselesainya program PPL yang telah direncanakan.

Rencana-rencana yang telah disusun oleh praktikan seluruhnya terlaksana, baik itu untuk metode maupun media. Adapun hasil yang diperoleh selama mahasiswa melakukan praktik mengajar adalah sebagai berikut :

- a. Mahasiswa dapat berlatih membuat dan menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran untuk setiap materi pokok.
- b. Mahasiswa belajar untuk mengembangkan materi, media dan sumber pelajaran, serta belajar merancang strategi pembelajaran.
- c. Mahasiswa belajar menetapkan tujuan dan bahan pembelajaran.
- d. Mahasiswa belajar untuk memilih serta mengorganisasikan materi, media dan sumber belajar.
- e. Mahasiswa belajar untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar dan mengelola kelas.
- f. Mahasiswa mendapatkan pengalaman dalam hal ketrampilan mengajar, seperti pengelolaan tugas-tugas rutin, pengelolaan waktu, komunikasi dengan siswa, serta mendemonstrasikan metode belajar.
- g. Mahasiswa berlatih melaksanakan evaluasi dan penilaian hasil belajar.
- h. Mahasiswa dapat belajar tentang pembuatan administrasi guru, seperti Pembuatan Program Tahunan, Pembuatan Program Semester, Rencana pelaksanaan pembelajaran, Silabus, Analisis butir soal, Kisi-kisi.

Berdasarkan hasil kegiatan PPL selama kurang lebih 25 kali pertemuan, praktikan mendapat ilmu berharga, yaitu perlunya rencana dan persiapan yang matang untuk mengajar dengan baik.

Adapun analisis hasil pelaksanaan dan refleksi praktikan setelah Praktik Pengalaman Lapangan adalah sebagai berikut:

## **1. Analisis Hasil**

Secara rinci, hambatan-hambatan atau masalah yang timbul pada kegiatan Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dialami praktikan antara lain:

- a. Pada penampilan pertama praktikan merasa *nervous* karena dihadapkan pada lebih dari 27 siswa dengan berbagai karakter.
- b. Sistem kurikulum yang baru yaitu kurikulum 2013 membuat praktikan kurang paham dengan cara penyampaian materi.
- c. Pengelolaan kelas di lapangan sangat sulit karena kurangnya pengalaman dalam mengajar
- d. Ada beberapa siswa yang bandel dan ribut sendiri sehingga sedikit mengganggu kelancaran kegiatan belajar mengajar.
- e. Ada beberapa siswa yang terlihat kurang suka dan tidak aktif dengan materi pembelajaran Penjasorkes sehingga praktikan harus memutar otak agar siswa menyukai terlebih dahulu apa yang akan dia praktikan dan dapat aktif dalam pembelajaran
- f. Belum tersedianya buku pegangan siswa yang seharusnya sudah ada untuk setiap siswa membuat siswa kurang antusias dengan materi yang ada.

## **2. Refleksi**

Setelah menemui hambatan-hambatan tersebut di atas, praktikan berusaha mencari solusi untuk mengatasi atau setidaknya meminimalisasikan hambatan-hambatan tersebut. Adapun cara yang ditempuh praktikan antara lain:

- a. Lebih mempersiapkan mental, penampilan serta materi agar lebih percaya diri dalam melaksanakan kegiatan praktik mengajar.
- b. Mencari sumber sumber tentang kurikulum 2013 dan selalu berdiskusi dengan dosen pembimbing lapangan serta guru pembimbing atau pelajaran agar lebih paham lagi tentang kurikulum 2013.
- c. Memanggil siswa yang membuat gaduh untuk melakukan suatu aktivitas seperti memberikan contoh suatu teknik agar kondisi siswa bisa lebih tenang.
- d. Merancang pembelajaran semenarik mungkin agar siswa lebih aktif dalam mengikuti kegiatan olahraga
- e. Praktikan mencoba berbagai metode atau gaya mengajar yang efektif bagi siswa khususnya siswa MTs Negeri Ngemplak.



- f. Melakukan pendekatan secara individual dengan siswa yang kurang menyukai pelajaran Penjasorkes serta memberikan suatu motivasi ataupun menjalin keakraban dengan siswa tersebut sehingga siswa mulai menyukai olahraga.

Program Pengalaman Lapangan (PPL) memberikan banyak sekali manfaat bagi praktikan. Melalui PPL, praktikan merasa bagaimana rasanya menjadi seorang guru yang sesungguhnya, yang tidak begitu terasa ketika berada di depan kelas saat mengajar teman-teman kuliah pada mata kuliah *micro teaching*. Selama PPL berlangsung banyak sekali faktor yang mendukung pelaksanaan PPL ini. Tetapi ada pula kelemahan-kelemahan yang menghambat, baik dari lingkungan maupun dari praktikan sendiri. Manfaat, kelebihan maupun kekurangan dapat dijumpai oleh praktikan saat melaksanakan program pengalaman lapangan di MTs Negeri Ngemplak.

### **3. Manfaat PPL**

- a. PPL merupakan suatu titik puncak dari semua kuliah yang diperoleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) jurusan PJKR. Karena PPL inilah, semua mata kuliah yang dipelajari di kelas akan di praktikan. PPL memberikan kesempatan praktikan untuk merasakan bagaimana rasanya berada di kelas dengan siswa yang sesungguhnya.
- b. PPL mendorong praktikan untuk menerapkan cara mendidik yang sesuai dengan standar kompetensi karena praktikan merupakan calon-calon pengajar dengan predikat produk baru.
- c. PPL memberikan pengalaman bagaimana cara bersosialisasi dengan lingkungan baru. Melalui PPL, praktikan belajar bagaimana cara menjalin hubungan yang baik dengan kepala sekolah, para guru, karyawan, sesama praktikan dan para siswa.
- d. PPL membuka pandangan yang berbeda mengenai profesi seorang guru dan menjadikan praktikan lebih respek terhadap profesi guru.
- e. PPL mendorong praktikan untuk dapat menjadi contoh yang baik para siswa, memahami para siswa, mencoba mengetahui kesulitan-kesulitan siswa, mengenal siswa lebih mendalam dan baik secara umum maupun secara interpersonal.

### **4. Hambatan PPL**

Terdapat berbagai hambatan yang dihadapi oleh praktikan selama melaksanakan kegiatan PPL, diantaranya adalah :

- a. Praktikan kurang mampu menunjukan wibawa seorang guru sehingga terkadang siswa kurang dapat dikendalikan. Usaha yang telah dilakukan oleh praktikan untuk mengatasi hal itu adalah dengan lebih banyak melakukan pendekatan secara personal kepada siswa dan membuat pembelajaran olahraga lebih menarik dan tidak monoton.
- b. Kurang kooperatifnya sebuah kelas menjadikan praktikan perlu menerapkan metode pembelajaran yang berbeda di beberapa kelas. Hal ini juga dipengaruhi oleh semangat, minat, keseriusan, heterogenya latar belakang, dan kepribadian siswa.

## **5. Kelebihan PPL**

- a. Praktikan mudah bersosialisasi dengan guru, siswa, dan karyawan
- b. Praktikan selalu berusaha untuk berpenampilan rapi dan sopan layaknya seorang guru.
- c. Praktikan selalu berusaha menciptakan kondisi/ suasana yang kondusif saat pelaksanaan pembelajaran berlangsung.
- d. Praktikan mampu menguasai materi yang diajarkan di lapangan dan kelas.
- e. Praktikan selalu menggunakan metode pembelajaran agar siswa tertarik pada materi.
- f. Praktikan menggunakan media yang menarik agar siswa termotivasi misalnya gambar, video, maupun ppt.
- g. Praktikan selalu berusaha untuk menciptakan kondisi dan suasana yang kondusif saat KBM berlangsung.

## **6. Kelemahan PPL**

Selama melaksanakan PPL di MTs Negeri Ngemplak, praktikan memiliki banyak kelemahan di antaranya :

- a. Praktikan terlalu akrab dengan para siswa saat berada di luar kelas sehingga saat proses KBM berlangsung para siswa cenderung lebih berani untuk tidak memperhatikan penjelasan dari praktikan.
- b. Masih kurang dalam merefleksi buku-buku penunjang yang lain guna memperluas pengetahuan siswa.
- c. Sistem kurikulum yang baru yaitu kurikulum 2013 membuat praktikan menjadi sedikit kurang paham untuk menerapkannya dalam KBM.
- d. Sebagai awal praktik mengajar, mahasiswa mengalami kendala dalam pengelolaan kelas dikarenakan dalam mengajar masih ada rasa canggung dan grogi.

## **7. Usaha Mengatasi Kelemahan**

Untuk mengatasi kelemahan tersebut, praktikan berusaha membuka diri, menerima saran dari guru pembimbing, dosen pembimbing maupun sesama praktikan. Kegiatan konsultasi dan *sharing* pengalaman merupakan salah satu caranya. Di samping itu, praktikan juga mencoba membuat jarak ideal dengan siswa, seperti yang dilakukan para guru dengan pada siswanya.

Praktikan berusaha lebih tegas dan lugas saat berbicara di dalam kelas untuk meningkatkan wibawa. Praktikan juga berusaha memperbanyak wawasan dengan membaca literatur yang sesuai dengan bidang keahlian praktikan.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

##### **Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)**

Penulisan laporan ini merupakan akhir dari program Praktik Pengalaman Lapangan yang dilaksanakan di SMP N 2 Ngemplak. Berdasarkan analisis hasil kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan di SMP N 2 Ngemplak maka dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Dengan Praktik Pengalaman Lapangan mahasiswa mampu merealisasi dan menerapkan teori dari ilmu yang telah di peroleh dari bangku kuliah.
- b. Praktik Pengalaman Lapangan bermanfaat juga sebagai tempat bagi mahasiswa untuk mendapat pengalaman mengenai proses belajar mengajar dan kegiatan pendidikan lainnya
- c. Praktik Pengalaman Lapangan merupakan kegiatan terpadu antara praktik, teori dan pengembangan lebih lanjut ilmu yang bermanfaat bagi penumbuhan sikap profesionalisme seorang guru.
- d. Praktik Pengalaman Lapangan dapat mendewasakan cara berpikir dan meningkatkan daya penalaran dalam melakukan penelaahan, pemecahan masalah dalam bidang pendidikan
- e. .Dalam kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan penggunaan materi, mental, dan pengelolaan kelas sangat berpengaruh terhadap keberhasilan mengajar.
- f. Kelancaran dan keberhasilan program praktik pengalaman lapangan sangat tergantung dari kerjasama semua pihak, baik mahasiswa, pihak sekolah, pihak Universitas Negeri Yogyakarta, maupun siswa.

## **B. Saran**

### **Praktik Pengalaman Lapangan (PPL)**

#### **a. Bagi Mahasiswa**

- 1) Cara berpikir mahasiswa harus ditingkatkan sebagai upaya dalam melakukan penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di sekolah.
- 2) Mahasiswa harus semakin memperdalam pengertian, pemahaman, dan penghayatan tentang pelaksanaan pendidikan.
- 3) Mahasiswa harus dapat mengenal dan mengetahui secara langsung program proses pembelajaran dan atau program lainnya di tempat praktik.
- 4) Mahasiswa harus lebih mampu memanfaatkan kesempatan untuk mempraktikkan bekal yang telah diperolehnya selama perkuliahan ke dalam proses pembelajaran dan atau program kependidikan lainnya.

#### **b. Bagi Sekolah**

- 1) Sebaiknya mampu menciptakan inovasi dalam program kependidikan.
- 2) Siswa ikut berperan dalam pengelolaan sarana dan prasarana sekolah.
- 3) Tingkat kedisiplinan siswa lebih ditingkatkan guna sebagai ciri khas sekolah unggulan
- 4) Dengan adanya bantuan tenaga dan pikiran di dalam mengelola program kependidikan harus lebih memberi pengertian yang positif dan mendukung.

#### **c. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta**

- 1) Dapat memperluas dan meningkatkan jalinan kerjasama dengan pihak sekolah ataupun instansi lainnya.
- 2) Mendapatkan masukan tentang kasus kependidikan yang berharga yang dapat dipergunakan sebagai bahan pengembangan penelitian.
- 3) Mendapatkan masukan tentang perkembangan pelaksanaan praktik kependidikan sehingga kurikulum, metode, dan pengelolaan proses pembelajaran di kampus UNY agar dapat lebih disesuaikan dengan tuntutan nyata di lapangan. Bantuan berupa, media ataupun perlengkapan serta dana hendaknya ditingkatkan.
- 4) Pengawasan dan monitoring dari pelaksanaan kegiatan kuliah kerja nyata dan praktik pengalaman lapangan hendaknya ditingkatkan lagi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Tim Pembekalan PPL.2014.*Materi pembekalan PPL Tahun 2014*.Yogyakarta:UNY

Tim LPPMP.UNY.2014.*Pedoman Pengajaran Mikro*.Yogyakarta:UNY

Solina, Mona.2013. *Laporan PPL Individu*.UNY.FBS

**LAMPIRAN**

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

**LAY-UP**



Disusun oleh:

Nama : Andro Avandryari K

Mapel : PJOK

Kelas : IX

**SMP NEGERI 2 NGEMPLAK**

**BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, DIY**

**2014**



## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMP N 2 Ngemplak

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/Semester** : VIII/ I

**Tema / Topik** : *Lay-up*

**Alokasi Waktu:** 3 x 40 menit (1 x pertemuan )

### **A. Kompetensi inti**

1. Menghargai dan menghayati agama yang dianut
2. menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli ( toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan ( faktual, konseptual, dan prosedural ) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah dan menyajikan dalam ranah kongret ( menggunakan, mengukur, merangkai, memodifikasi, dan membuat ) dan ranah abstrak ( menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang ) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang / teori.

### **B. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.3 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Memahami pengetahuan modifikasi teknik dasar permainan bola besar

2.5 mempraktikkan modifikasi teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.

### C. Indikator pencapaian Kompetensi

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
4. Melakukan teknik dasar *Lay up* dalam bola basket.
5. Menjelaskan teknik dasar ( *Lay up* ) dalam bola basket

### D. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
4. Melakukan langkah *Lay Up* basket dengan benar
5. Melakukan gerakan *Lay up* basket dengan benar
6. Menjelaskan langkah *Lay Up* basket dengan benar
7. Menjelaskan gerakan *Lay up* basket dengan benar

### E. MATERI PEMBELAJARAN

*Lay Up* dalam permainan basket

**Tembakan melayang ( *Lay-up* ) adalah salah satu teknik memasukkan bola ke dalam jaring dalam permainan bola basket.** Teknik ini merupakan salah satu cara termudah untuk mendapatkan poin. Secara garis besar, teknik ini dilatih dengan men-*dribble* bola dari garis tembakan bebas, kemudian melompat dengan satu kaki bergantian dan pada lompatan kedua dilakukan tembakan ke ring secara bersamaan. Saat melompat, bola dibawa dengan dua tangan, setelah itu dilepaskan ke arah ring dengan satu tangan. Sedangkan tangan lainnya membantu dan melindungi bola. *Lay-up* dilakukan dengan memantulkan bola ke bagian atas papan ring terlebih dahulu ataupun langsung memasukkan bola ke ring.

Ada beberapa variasi dari teknik lay-up, yaitu *reverse lay-up* dan *power lay-up*. *Reverse lay-up* biasanya dilakukan apabila seorang pemain berada di bawah ring atau sangat dekat dengan ring sehingga memungkinkan untuk melakukan *lay-up* biasa. Pada teknik ini, seorang pemain akan menggunakan sisi yang berlawanan dengan lay-up biasa saat menembakkan bola. *Power lay-up* dilakukan dengan menembak bola menggunakan kedua tangan dalam jarak yang dekat dengan ring.

**Berhentilah menggiring bola saat kamu berada 2 langkah dari ranjang, atau di tengah antara garis tembakan 3 poin dan keranjang.**Di saat seperti ini kamu diperbolehkan melanjutkan 2 langkah lagi menuju keranjang sebelum kamu melakukan tembakan Lay-up. Perhatian kamu hanya diperbolehkan melakukan 2 langkah ini apabila kamu melompat dengan 1 kaki. Tolakkan kaki kiri mu dan ayunkan lutut kaki kanan mu selagi kamu menuju bibir keranjang. Mengayunkan kaki sebelah mu ke atas akan memberikan mu daya gerak dan membantu mu menaikkan tubuh dan melewati musuh

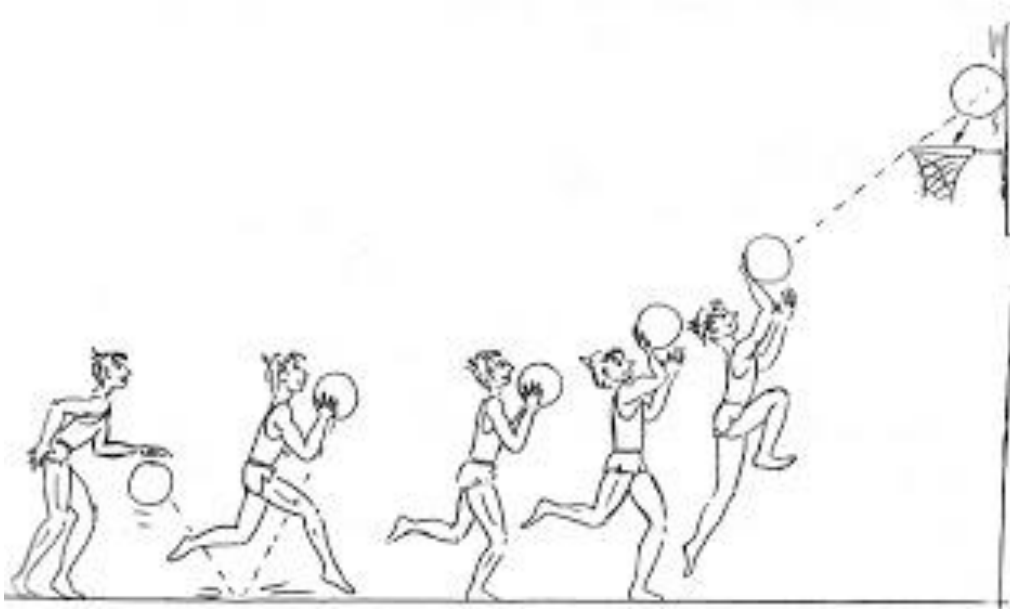
**Gunakanlah tenaga kiri mu sebagai lengan penjaga untuk menahan para penjaga keranjang musuh.**Jangan ayunkan lengan mu keluar atau mendorong penjaga. Buat lengan kiri mu seperti penghalang sudut 90 derajat lurus dari bahu mu. Teknik ini jelas sah dan akan membantu mu menjaga bola dari pukulan atau tepukan musuh ke baris ketiga dari bangku-bangku.

**Mengulurkan bola menuju keranjang dengan tangan kanan mu.**Bagian tubuh kanan mu seharusnya lebih tinggi dari bagian kiri mu berterima kasih lah pada saat mengangkat kaki kanan mu saat melompat

**Arahkan pada sudut kanan atas dari kotak merah di papan keranjang.**Dengan meletakkan bola ke sudut kanan atas dari kotak kamu sudah dijamin akan melakukan Lay-up yang sukses. Letakkan bola ke papan dengan lembut.

**Gerakan pergelangan mu.**Gerakan yang sesungguhnya dari melakukan tembakan Lay-up berpusat pada pergelangan. Gerakan saja bola nya dari jari-jari mu dengan gerakan yang

cepat. Akan ada cukup waktu bagi bola untuk berputar-putar di bibir keranjang dan masuk melalui jaring. Ulangilah langkah di atas dengan menggunakan tangan kiri mu.

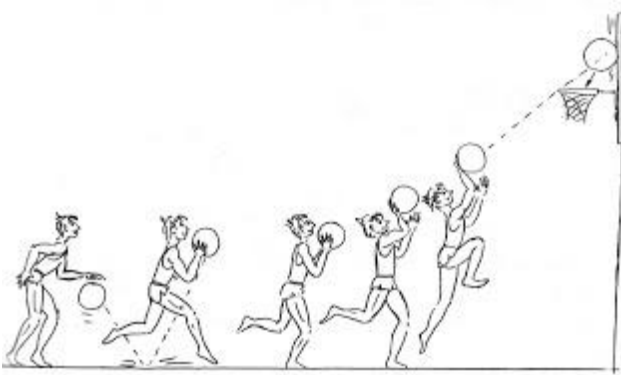


## F. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan saintifik ( scientific )
2. Metode penugasan

## G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Diskripsi	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaris, berdoa, presensi dan apersepsi</li> <li>- Memberikan motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.</li> <li>- Alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain</li> </ul>	15 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan pendekatan bermain</li> </ul>	

	<p>lempar tangkap bola besar serta peregangan statis dan dinamis.</p>	95 menit
Mengamati	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru mendemonstrasikan <i>Lay up</i></li> <li>- Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh guru.</li> </ul>	
Menanyakan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang didemonstrasikan oleh guru.</li> <li>- Misalnya “bagaimana langkah dalam melakukan <i>Lay up</i>?”</li> </ul>	
Mencoba	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang didemonstrasikan oleh guru yaitu <i>Lay Up</i> dengan rincian kegiatan sebagai berikut :</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model <i>resiprocal</i> ( timbal balik )</li> <li>- Guru mengatur siswa menjadi 4</li> </ul>	

<p>Mengasosiasi</p> <p>Mengkomunikasikan</p>	<p>kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru membagikan bahan ajar, yang berisi diskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap kelompok</li> <li>- Siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya.</li> <li>- Siswa membagi tugas siapa yang pertama kali melakukan teknik <i>lay up</i> seterusnya dilakukan secara bergantian sampai semua anggota kelompok melakukan <i>chess pass</i> dan yang lain menjadi pengamat</li> <li>- Siswa melaksanakan tugas gerak dan menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan.</li> <li>- Siswa berdiskusi dengan kelompok tentang hasil pengamatan dan hasil mencoba</li> <li>- Siswa mengkomunikasikan hasil diskusi di depan teman yang lain</li> </ul>	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran.</li> <li>- Melaksanakan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik</li> <li>- Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</li> <li>- Berdoa dan bubar.</li> </ul>	<p>10 menit</p>

## **H. SUMBER BELAJAR**

- Ruang terbuka datar dan aman
- Buku teks
- Buku referensi
- Lembar kerja proses belajar
- Melihat tayangan video

## **F. PENILAIAN**

### **1. Teknik Penilaian**

- tes unjuk kerja ( ketrampilan ) : Lakukan teknik *Lay Up* Bola Basket

Keterangan :

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 – 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### **Pengamatan Sikap**

Selama proses pembelajaran Guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas didalam kelas.

Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu : ” mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim, dan menunjukkan perilaku sportiv, keberanian, percaya diri dan menghargai teman.

Keterangan : berikan tanda cek ( V ) pada kolom yang sudah disediakan setiap peserta ujian menunjukan atau menampilkan perilaku yang diharapkan tiap perilaku dari peserta didik yang di cek mendapat nilai 1.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### **Kuis / Pengetahuan**

- Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan – pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola basket.

Keterangan :

- Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 - 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**Nilai akhir yang diperoleh siswa =**

**Nilai tes unjuk kerja ( ketrampilan + Nilai observasi ( sikap ) + Nilai kuis ( pengetahuan )**

## **2. Rubrik Penilaian**

### **Rubrik Penilaian**

#### **Unjuk Kerja Teknik Dasar Permainan Bola Basket**

Aspek yang di nilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Melakukan teknik Lay Up bola basket :				
1. Jelaskan caramelakukan teknikposisi				



kaki dan tangan				
2. Jelaskan cara melakukan memegang bola yang Benar				
3. Jelaskan cara melakukan melempar bola				
Jumlah				
Jumlah Skor maksimal =12				

#### Kriteria penilaian

Skor 4: apabila mampu menjelaskan posisi kaki dan tangan, cara memegang bola, cara melempar bola

Skor 3: apabila mampu menjelaskan 2 pertanyaan dengan benar

Skor 2: apabila mampu menjelaskan 1 pertanyaan dengan benar

Skor 1: apabila jawaban tidak ada yang benar

#### Rubrik penilaian

Sikap / Perilaku dalam permainan Bola basket

Perilaku yang diharapkan	Cek ( V )
1. Bekerja sama dengan teman lain	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan ( tidak ragu-ragu )	
3. Menaatiperaturan	
4. Menghormati wasit dan pemain	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
<b>Jumlah Skor maksimal =5</b>	

#### Rubrik Penilaian

## Pemahaman Konsep Gerak Dalam Permainan Bola Basket

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimanacara melakukan <i>lay up</i> dengan baik dan benar?				
Jumlahskor				
Jumlahskormaksimal : 4				

Kriteria penilaian:

Skor 4 apabila

- a. 2 langkah dekat ring
- b. **Mengulurkan bola menuju keranjang dengan tangan kanan**
- c. **Arahkan pada sudut kanan atas dari kota merah di papan keranjang**
- d. **Gerakan pergelangan**

**Nilai Akhir**

Sekolah : SMP N 2 Ngemplak

Kelas : VIII

No absen	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = <u>K+P+P</u> 3
	Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1				

2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				

Ngemplak, 26 Agustus 2014

Mengetahui,

Guru Mapel

Gunarto, S. Pd. Jas

NIP: 19610930 198403 1005

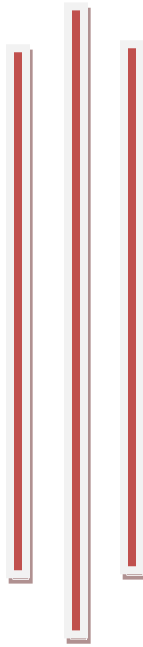
Mahasiswa PPL

Andro Avandryari Kintoko

NIM:11601244022

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

## **LEMPAR CAKRAM**



**Disusun Oleh:**

**Andro Avandryari K**

**PJOK**

**MACANAN,BIMOMARTANI,NGEMPLAK**

**SLEMAN,YOGYAKARTA**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP N 2 NGEMPLAK  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII / I  
Materi Pokok : Lempar Cakram  
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit  
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

### **Kompetensi Inti**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

## **Kompetensi Dasar**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.5 Memahami pengetahuan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)
- 4.3 mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)

## **Indikator Pembelajaran**

- 1.1.a Peserta didik berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing, diawal dan diakhir pembelajaran
- 1.1.b Peserta didik selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir
- 2.2.a Peserta didik merawat sarana dan prasarana saat dan sesudah melakukan pembelajaran
- 2.2.b Peserta didik berhati-hati saat melakukan aktivitas fisik
- 2.6.a Peserta didik melakukan aktivitas fisik sesuai dengan peraturan
- 3.5.a Peserta didik dapat memahami teknik dasar lempar cakram (Posisi awal, Gerak memutar, Gerak pelepasan)
- 4.3.a Peserta didik dapat mempraktikkan teknik dasar lempar cakram dari posisi awal, gerak memutar dan pelepasan cakram

## **Tujuan Pembelajaran**

1. Peserta didik dapat membiasakan berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.
2. Peserta didik dapat memiliki sikap disiplin, bertanggung jawab, dan toleransi antar peserta didik.
3. Peserta didik dapat menjelaskan teknik dasar lempar cakram dari posisi awal, gerak memutar, dan pelepasan cakram dengan benar
4. Peserta didik dapat melakukan gerak dasar lempar cakram dari posisi awal, gerak memutar, dan pelepasan cakram dengan koordinasi yang baik

### **Materi Pembelajaran**

- Teknik gerak dasar lempar cakram (posisi awal, gerak memutar, dan pelepasan)

### **Metode Pembelajaran**

- Pendekatan : Scientific
- Metode : Latihan dan Resiprokal

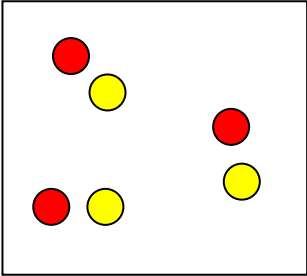
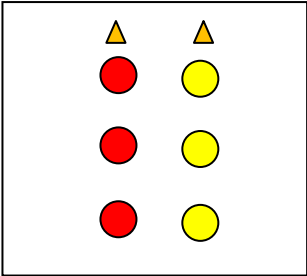
### **Media dan Sumber Belajar:**

- Gambar
- Cakram
- Cone
- Purnomo, Edi dkk. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedi

### **Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran:**

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>		<b>Alokasi Waktu</b>
	<b>Guru</b>	<b>Siswa</b>	



<p><b>Pendahuluan</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam, mengondisikan kelas, berdoa dan presensi</li> <li>2. Apersepsi</li> <li>3. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan pemanasan dengan bermain “Sentuh Lutut” yaitu setiap siswa saling berhadapan dengan pasangannya didalam lapangan berukuran 4x4 meter dan berusaha untuk menyentuh lutut pasangannya. Siswa berlomba untuk menyentuh lutut pasangannya sebanyak mungkin sambil berusaha menghindari dari sentuhan pasangannya. Pemenang adalah yang berhasil menyentuh lutut pasangannya paling banyak.</li> <li>• Siswa melakukan permainan yang kedua yaitu “Cone Estafet”. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok dan setiap kelompok berlomba memindahkan cone dari</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam dari guru, melakukan doa bersama dan presensi</li> <li>2. Melakukan pemanasan sesuai instruksi guru Sentuh Lutut:</li> </ol>  <p>Cone Estafet:</p> 	<p><b>15 Menit</b></p>
---------------------------	--	--	------------------------

	<p>belakang ke depan dengan cara estafet. Cone berada di belakang siswa dan cara mengam bilnya dengan menjulurkan tangan ke belakang dan tidak boleh duduk.</p>		
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukan media berupa gambar rangkaian gerak lempar cakram dan menunjukan cara memegang cakram yang benar</li> <li>• Memberi contoh peragaan tahapan gerak dasar lempar cakram mulai dari Posisi awal, gerakan memutar, posisi power dan gerak pelepasan cakram</li> <li>• Meminta peserta didik untuk memperhatikan/mengamati peragaan dan sumber belajar</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperhatikan</li> <li>• Mengamati peragaan dan sumber belajar</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p>	<b>20</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta siswa untuk mendiskusikan beberapa masalah terhadap obyek yang diamati dan peragaan/demonstrasi guru</li> <li>• Mengawasi, membimbing dan menilai siswa</li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan permasalahan :             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan awalan dan posisi awal</li> <li>b) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan memutar</li> <li>c) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan pada posisi power (power position)</li> <li>d) Peserta didik diminta untuk melakukan gerakan pelepasan cakram</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menanyakan hal-hal yang belum jelas</li> <li>• Berdiskusi dengan peserta didik lain</li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan apa yang diinstruksikan oleh guru :             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Gerakan awal diawali dengan mengayunkan cakram kebelakang sampai kira-kira sejajar dengan tumit, lebar kaki selebar bahu</li> <li>b) Gerakan memutar diawali dengan memutar lutut kaki kiri keluar, masa tubuh pindah ke kaki kiri diikuti dengan tolakan kaki kanan, bahu kiri dan tangan kanan ditahan dibelakang .</li> <li>c) Power posisi terjadi sesaat sebelum melakukan lemparan/pelepasan dengan badan agak miring kearah kaki kanan</li> <li>d) Gerakan pelepasan cakram terjadi setelah ada ayunan</li> </ol> </li> </ul>	
--	--	---	--

	<p>tangan dari posisi power, saat tangan berada hampir lurus dengan arah lemparan</p> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan peserta didik lembar observasi gerak</li> <li>• Meminta peserta didik untuk menganalisis gerakan yang telah dipelajari dengan cara mengisi butir pertanyaan pada lembar observasi gerak</li> <li>• Mengamati dan membimbing serta menilai kegiatan peserta didik</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meminta peserta didik untuk mempresentasikan dengan cara mempraktikan urutan gerak dasar lempar cakram</li> <li>• Mengawasi dan membimbing serta menilai kegiatan peserta didik.</li> </ul>	<p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menganalisa gerakan yang telah diajarkan dengan mengisi lembar observasi</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan rangkaian gerak melempar dari awalan sampai pelepasan</li> </ul>	
--	---	---	--



Penilaian dilakukan dari proses dan hasil. Penilaian proses dilakukan melalui pengamatan pada saat pembelajaran

2. Aspek dan instrumen penilaian

Instrumen penilaian menggunakan lembar pengamatan dan rubrik penilaian

3. Teknik penilaian:

- Pengamatan sikap (afeksi)
- Kuis/*embedded test* (kognisi)
- Performance/ tes Praktik

**Instrumen penilaian sikap**

**Responsif**

No	Indikator Responsif	penilaian
1	Tanggap terhadap perintah guru dan segera melakukan apa yang diinstruksikan	skor 1 jika terpenuhi satu indikator
2	berperan aktif saat pembelajaran berlangsung	skor 2 jika terpenuhi dua indikator
3	bergerak cepat dalam melaksanakan kegiatan	skor 3 jika terpenuhi tiga indikator
4	berfikir lebih maju terhadap segala hal	skor 4 jika semua indikator terpenuhi

**Instrumen penilaian pengetahuan**

No	Pertanyaan	Kunci jawaban	Skor
----	------------	---------------	------

			1	2	3	4
1	jelaskan/uraikan gerakan awal pada lempar cakram	Awal gerakan diawali dengan mengayunkan cakram kebelakang sampai kira-kira berada diatas tumit kaki kiri, dengan badan membelakangi arah lemparan, posisi kaki selebar bahu,				
2	jelaskan/uraikan gerakan memutar pada lempar cakram	gerakan diawali dengan memutar lutut kiri keluar dan berat badan dipindahkan di kaki kiri, dilanjutkan tolakan kaki kanan dan di ikuti putaran kaki kiri untuk pengereman (blocking)				

### Kriteria penilaian pengetahuan

1. Skor 1 apabila jawaban sama sekali tidak sesuai dengan kunci jawaban.
2. Skor 2 apabila jawaban sedikit menyinggung dengan kunci jawaban.
3. Skor 3 apabila jawaban sesuai dengan kunci jawaban namun tidak sempurna.
4. Skor 4 apabila jawaban sempurna

#### A. Penilaian.

##### 1. Penilaian Sikap Sosial dan Spiritual

- Teknik penilaian : Observasi
- Bentuk instrument : Lembar observasi
- Pedoman penskoran :

Berikan nilai 1, 2, 3, atau 4 pada kolom penilaian pengamatan!

No	Perilaku yang diharapkan	Nilai Pengamatan (skor)
1	Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran	

2	Menunjukkan sikap sportif permainan	
	Jumlah skor maksimal : 8	

$$\text{Nilai sikap sosial spiritual} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

**Petunjuk Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial :**

SKOR	NILAI KUALITATIF
4	Sangat Baik
3	Baik
2	Cukup
1	Kurang

**Rubrik Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial**

RENTANG NILAI	NILAI	NILAI KUALITATIF
76 – 100	SB	Sangat Baik
51 – 75	B	Baik
26 – 50	C	Cukup
≥ 25	K	Kurang

**2. Penilaian Keterampilan**

- Teknik penilaian : Observasi
- Butiran instrument : Lembar observasi
- Kisi-kisi :



Penilaian aspek keterampilan diperoleh dengan melakukan tes melempar lembing.

Aspek penilaian berupa proses melempar dan jarak yang di capai.

Berikan nilai 1, 2, 3, atau 4 pada kolom penilaian pengamatan sesuai kriteria!

No	Penilaian Proses		Penilaian Hasil	Skor perolehan	Nilai akhir
	Sikap badan (skor 4)	Gaya melempar (skor 4)	Catatan waktu (skor 4)		
	4	3	3	10	$(10/12 \times 100) = 83,3$
	<b>Jumlah skor maksimal = 12</b>				

Nilai keterampilan =  $\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$

### ***Kriteria penilaian Proses***

- Sikap badan
  - Tangan di tarik kebelakang lurus
  - Kaki sejajar
  - Badan tegak
  - Ayunan tangan benar
- Gaya melempar
  - Cara pegang (gaya firlandia, capit, amerika)
  - Posisi tangan
  - Sudut yang di buat saat melempar
  - Lecutan tangan

Skor 4 jika semua kriteria dilakukan.

Skor 3 jika hanya 3 kriteria dilakukan.

Skor 2 jika hanya 2 kriteria dilakukan.

Skor 1 jika hanya 1 kriteria dilakukan.

Skor 0 jika tidak ada kriteria dilakukan

***Kriteria penilaian hasil***

Catatan waktu (detik)	Skor
$\leq 12$	4
13– 14	3
14 – 15	2
15 – 16	1
$\geq 17$	0

**Rubrik Penilaian Keterampilan**

RENTANG NILAI	NILAI	NILAI KUALITATIF
76 – 100	SB	Sangat Baik
51 – 75	B	Baik
26 – 50	C	Cukup
$\geq 25$	K	Kurang

**3. Penilaian Pengetahuan**

- a. Teknik penilaian : Portofolio
- b. Bentuk instrument : Butir soal pertanyaan
- c. Kisi-kisi :

Berikan nilai 1, 2, 3, atau 4 pada kolom penilaian pengamatan sesuai kriteria

No	Pertanyaan	Kriteria penskoran	Jumlah skor	Nilai akhir
----	------------	-----------------------	----------------	----------------

		0	1	2	3		
1	Ada berapa cara memegang lembing?						
2	Di bagian mana kah letak pegangan tangan pada lembing?						
3	Di bagian mana kah letak pegangan tangan pada lembing?						
	Skor maksimal = 9						

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### ***Petunjuk Penilaian Pengetahuan.***

Skor 3 jika mampu menyebutkan 3 kriteria jawaban dengan benar.

Skor 2 jika hanya mampu menyebutkan 2 kriteria jawaban dengan benar.

Skor 1 jika hanya mampu menyebutkan 1 kriteria jawaban dengan benar.

Skor 0 tidak jika mampu menyebutkan kriteria jawaban dengan benar.

### **Rubrik Penilaian Pengetahuan**

RENTANG NILAI	NILAI	NILAI KUALITATIF
76 – 100	SB	Sangat Baik
51 – 75	B	Baik
26 – 50	C	Cukup
≥ 25	K	Kurang

### **Rekapitulasi Nilai**

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah Skor	Nilai Akhir
		Sikap Sosial-	Keterampilan	Pengetahuan		

		<b>Spiritual</b>				
1	Agung	90	80	80	250	83
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Ngemplak, Agustus 2014

Mengetahui,

Guru Mapel

Mahasiswa PPL

Gunarto, S. Pd. Jas

NIP: 19610930 198403 1005

Andro Avandryari Kintoko

NIM:11601244022



# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

## **GULING BELAKANG**



Disusun oleh:

Nama : Andro Avandryari Kintoko  
Mapel : PJOK  
Kelas : VII

**SMP NEGERI 2 NGEMPLAK**

**BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, DIY**

**2014**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMP N 2 Ngemplak  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VII / I  
**Tema / Topik** : Guling Belakang  
**Pertemuan ke** : 1  
**Alokasi Waktu** : 3 x 40 menit (1 x pertemuan )

### **A. Kompetensi inti**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong-royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/ teori.

### **B. Kompetensi Dasar**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:

- a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

2.2 Berperilaku sportif dalam bermain.

2.3 Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

2.4 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.7 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

### **C. Indikator pencapaian Kompetensi**

1. Melakukan do'a sebelum mulai pembelajaran
2. Menunjukkan perilaku sportivitas, kerjasama, bertanggung jawab dan menghargai perbedaan
3. Menunjukkan sikap disiplin selama pembelajaran
4. Melakukan teknik dasar guling belakang senam lantai
5. Menjelaskan teknik dasar guling belakang senam lantai

### **D. Tujuan Pembelajaran**

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
2. Menunjukkan perilaku sportivitas, kerjasama, bertanggung jawab dan menghargai perbedaan
3. Menunjukkan sikap disiplin selama pembelajaran
4. Melakukan sikap awal teknik dasar guling belakang senam lantai
5. Melakukan pelaksanaan gerak teknik dasar guling belakang senam lantai
6. Melakukan sikap akhir teknik dasar guling belakang senam lantai
7. Menjelaskan sikap awal teknik dasar guling belakang senam lantai
8. Menjelaskan pelaksanaan gerak teknik dasar guling belakang senam lantai



9. Menjelaskan sikap akhir teknik dasar guling belakang senam lantai

## **E. Materi Pembelajaran**

Senam lantai merupakan satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai maka gerakan-gerakan/ bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/ matraslah yang dipakai sebagai alat. Tujuan melakukan senam lantai selain peningkatan melakukan bentuk-bentuk latihan senam lantai sendiri adalah juga sebagai latihan yang kelak mempermudah melakukan bentuk latihan/ gerakan senam dengan alat. Salah satu contoh gerakan senam lantai adalah guling belakang.








Ada beberapa tahapan gerakan untuk bisa melakukan guling belakang, yaitu:










- 1) Sikap awal
  - a. Berdiri tegap dan kedua tangan diangkat lurus ke atas membentuk huruf "V"
  - b. Lalu pandangan lurus ke depan
- 2) Pelaksanaan gerakan
  - a. Kemudian ikuti dengan menekuk kedua lutut hingga agak jongkok atau setengah jongkok dan tangan lurus kedepan
  - b. Lalu gulingkan badan ke belakang dengan tangan siap menyanggah dan memberi dorongan agar mendapat gulingan yang maksimal
  - c. Pada saat berguling kaki lurus dan saat menjatuhkan kaki dijatuhkan jauh di atas kepala
- 3) Sikap akhir
  - a. Lalu kembali keposisi semula yakni berdiri tegak dengan pandangan mata ke arah depan

## **F. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan saintifik (*scientific*)
2. Metode penugasan

## G. Kegiatan pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
<b>A. PENDAHULUAN</b>		
Berbaris	<p> Peserta didik dibariskan 2-3 bersaf, peserta didik putra sebelah kanan dan putri sebelah kiri.</p> <p> Berhitung dimulai dari saf bagian depan paling kanan ke kiri</p> <p> Berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing.</p> <p>(Catatan: Materi ini pelaksanaannya bisa oleh guru langsung atau Peserta didik yang ditugaskan secara bergantian).</p>	<b>15 menit</b>
Berhitung		
Berdo'a		
	<p style="text-align: center;">   X X X X X X X X X X X X X  X X X X X X X X X X X X X </p> <p>Ket:</p> <p><b>X</b> : Peserta didik</p> <p>  Guru </p>	
Apersepsi	<p> Guru membuka pelajaran dengan salam, menanyakan kesehatan Peserta didik, bila ada Peserta didik tidak masuk mencari tahu alasannya, memotivasi Peserta didik.</p> <p> Guru menyampaikan materi dan menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai</p>	
Penjelasan materi dan tujuan pembelajaran		

<p>Pemanasan</p>	<p>  Peserta didik melakukan lari jogging memutar lapangan basket dilanjutkan peregangan statis (<i>Stretching</i>). Lari jogging memutar lapangan basket sebanyak 4-6 putaran, dilanjutkan gerakan peregangan statis dimulai dari gerakan kepala menuju ke arah kaki, masing-masing bagian dengan hitungan 2 x 8 </p> <div data-bbox="626 667 1149 766">  </div> <div data-bbox="626 831 1149 930">  </div> <div data-bbox="878 1031 930 1136">  </div> <p>Ket:</p> <div data-bbox="537 1199 597 1268">  </div> <p>: : Peserta didik</p> <div data-bbox="548 1318 586 1394">  </div> <p>: Guru</p>	
<p><b>B. INTI</b></p> <p>1. mengamati</p>	<p>  Peserta didik dibariskan duduk di kursi masing-masing </p> <p>  Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini. </p> <p>  Guru menanyakan materi minggu lalu, kemudian menanyakan pengalaman yang dimiliki Peserta didik terkait dengan materi yang akan dipelajari pada </p>	<p><b>95 menit</b></p>

	<p>pertemuan ini.</p> <p>■ Guru memutar video gerakan guling belakang, sementara siswa mengamati. Kemudian mencatat hasil pengamatan</p>	
2. menanya	<p>■ Peserta didik menanyakan hal-hal yang belum jelas atau gerakan yang belum dipahami</p> <p>■ Atau guru mencoba memberikan pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan gerakan guling belakang. Misal, “Bagaimana posisi kepala saat melakukan pelaksanaan gerakan?”</p>	
3. mencoba	<p>■ Guru memberikan contoh gerakan guling belakang, siswa memperhatikan dan mendengarkan penjelasan sikap awal, pelaksanaan gerakan dan sikap akhir guling belakang</p> <p>■ Peserta didik memperhatikan contoh guling belakang yang akan dipelajari di dalam pertemuan ini.</p> <p>■ Peserta didik diberi kesempatan melakukan gerakan</p> <div data-bbox="594 1283 1227 1526"> </div> <div data-bbox="552 1589 1099 1890"> <p>XXXXX → <input type="text"/></p> <p><input type="text"/></p> </div>	



	ke kelas, sedang bagi regu tugas harus mengembalikan peralatan ke tempat semula.	
--	--	--

#### H. Sumber belajar

- Gedung serba guna
- Matras
- Buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Kementrian pendidikan dan kebudayaan RI. 2013

#### I. Penilaian

##### 1. Penilaian Pengetahuan

Butir Soal Pengetahuan:

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Persekoran			
		1	2	3	4
1	Jelaskan sikap awal gerakan guling belakang dengan benar!				
2	Jelaskan tahap pelaksanaan gerakan guling belakang dengan benar!				

3	Jelaskan sikap akhir gerakan guling belakang dengan benar!				
Jumlah skor					
Skor maksimal: 12					

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/ Pemahaman)

Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tentang sikap awal, tahap pelaksanaan dan sikap akhir senam lantai guling depan

Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas

Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu pertanyaan di atas

Skor 1: Jika tak satu pun pertanyaan diatas mampu dijelaskan

## 2. Penilaian Keterampilan

#### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan teknik dasar senam lantai guling belakang!

Sikap Awal guling belakang (Skor 3)	Sikap pelaksanaan guling belakang (Skor 4)	Sikap akhir guling belakang (Skor 3)	Skor Akhir
....	....	....	

## **Kriteria Penilaian keterampilan**

Kriteria skor : Pelaksanaan guling belakang

### **• Sikap awal**

Skor 3 jika :

- a. Sikap berdiri tegap
- b. kedua tangan diangkat lurus ke atas membentuk huruf "V"
- c. Lalu pandangan lurus ke depan

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

### **• Pelaksanaan gerak**

Skor 4 jika:

- a. menekuk kedua lutut hingga agak jongkok atau setengah jongkok
- b. tangan lurus kedepan
- c. Lalu gulingkan badan ke belakang dengan tangan siap menyanggah dan memberi dorongan agar mendapat gulingan yang maksimal
- d. Pada saat berguling kaki lurus dan saat menjatuhkan kaki dijatuhkan jauh di atas kepala

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

### **• Pelaksanaan akhir**

Skor 3 jika :

- a. kembali ke posisi semula yakni berdiri tegak
- b. pandangan mata ke arah depan



c. tangan lurus di samping badan

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

### 3. Penilaian Perilaku

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan teknik dasar guling belakang. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikantam dicek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang= 2, dan Kurang = 1).

Rubrik Penilaian Perilaku:

Prilaku yang dinilai	CekLis (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerjasama			
2. TanggungJawab			
3. MenghargaiTeman			
4. Toleransi			
5. Disiplin			
Jumlah skor Maksimal =15			

## Nilai Akhir

Sekolah : SMP N 2 Ngemplak

Kelas : VII

No absen	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = <u>K+P+P</u>  3
	Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				

14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				

Ngemplak, 26 Agustus 2014

Mengetahui,

Guru Mapel

Mahasiswa PPL

Gunarto, S. Pd. Jas

NIP: 19610930 198403 1005

Andro Avandryari Kintoko

NIM:11601244022

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

## **GULING DEPAN**



Disusun oleh:

Nama : Andro Avandryari K

Mapel : PJOK

Kelas : VII

**SMP NEGERI 2 NGEMPLAK**

**BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, DIY**

**2014**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMP N 2 Ngemplak  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VII / I  
**Tema / Topik** : Guling Depan  
**Alokasi Waktu** : 3 x 40 menit (1 x pertemuan )

### **J. Kompetensi inti**

5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
6. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong-royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
7. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
8. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/ teori.

### **K. Kompetensi Dasar**

- 1.2 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
  - d. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.

- e. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- f. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

2.2 Berperilaku sportif dalam bermain.

2.3 Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

2.4 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.5 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.7 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

#### **L. Indikator pencapaian Kompetensi**

- 6. Melakukan do'a sebelum mulai pembelajaran
- 7. Menunjukkan perilaku sportivitas, kerjasama, bertanggung jawab dan menghargai perbedaan
- 8. Menunjukkan sikap disiplin selama pembelajaran
- 9. Melakukan teknik dasar guling depan senam lantai
- 10. Menjelaskan teknik dasar guling depan senam lantai

#### **M. Tujuan Pembelajaran**

- 10. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
- 11. Menunjukkan perilaku sportivitas, kerjasama, bertanggung jawab dan menghargai perbedaan
- 12. Menunjukkan sikap disiplin selama pembelajaran
- 13. Melakukan sikap awal teknik dasar guling depan senam lantai
- 14. Melakukan pelaksanaan gerak teknik dasar guling depan senam lantai
- 15. Melakukan sikap akhir teknik dasar guling depan senam lantai
- 16. Menjelaskan sikap awal teknik dasar guling depan senam lantai

17. Menjelaskan pelaksanaan gerak teknik dasar guling depan senam lantai
18. Menjelaskan sikap akhir teknik dasar guling depan senam lantai

#### **N. Materi Pembelajaran**

Senam lantai merupakan satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai maka gerakan-gerakan/ bentuk latihannya dilakukan di lantai. Jadi lantai/ matraslah yang dipakai sebagai alat. Tujuan melakukan senam lantai selain peningkatan melakukan bentuk-bentuk latihan senam lantai sendiri adalah juga sebagai latihan yang kelak mempermudah melakukan bentuk latihan/ gerakan senam dengan alat. Salah satu contoh gerakan senam lantai adalah guling depan.

Ada beberapa tahapan gerakan untuk bisa melakukan guling depan, yaitu:








- 4) Sikap awal
  - c. Sikap berdiri tegak
  - d. Kedua lengan lurus
  - e. Tumpuan kedua tangan di lantai selebar bahu
- 5) Pelaksanaan gerakan
  - d. Dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua lengan
  - e. Dorong bahu hingga menyentuh lantai
  - f. Dilanjutkan dengan berguling ke depan
  - g. Pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut
- 6) Sikap akhir
  - b. Badan condong ke depan
  - c. Posisi kedua tangan berada di depan
  - d. Berjongkok menghadap ke depan


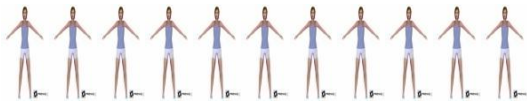







#### **O. Metode Pembelajaran**



3. Pendekatan saintifik (*scientific*)
4. Metode penugasan




**P. Kegiatan pembelajaran**

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
<b>B. PENDAHULUAN</b>  N Berbaris   Berhitung Berdo'a          Apersepsi          Penjelasan materi dan	 Peserta didik dibariskan 2-3 bersaf, peserta didik putra sebelah kanan dan putri sebelah kiri.  Berhitung dimulai dari saf bagian depan paling kanan ke kiri  Berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing. <i>(Catatan: Materi ini pelaksanaannya bisa oleh guru langsung atau Peserta didik yang ditugaskan secara bergantian).</i>  <div style="text-align: center;">   XXXXXXXXXXXXXXXXXX  XXXXXXXXXXXXXXXXXX </div> Ket: <b>X</b> : Peserta didik  Guru  Guru membuka pelajaran dengan salam, menanyakan kesehatan Peserta didik, bila ada Peserta didik tidak masuk mencari tahu alasannya, memotivasi Peserta didik.  Guru menyampaikan materi dan menjelaskan tujuan	<b>15 menit</b>

<p>tujuan pembelajaran</p> <p>Pemanasan</p>	<p>pembelajaran yang akan dicapai</p> <p>  Peserta didik melakukan lari jogging memutar lapangan basket dilanjutkan peregangan statis (<i>Stretching</i>). Lari jogging memutar lapangan basket sebanyak 4-6 putaran, dilanjutkan gerakan peregangan statis dimulai dari gerakan kepala menuju ke arah kaki, masing-masing bagian dengan hitungan 2 x 8 </p> <div data-bbox="607 747 1130 848">  </div> <div data-bbox="607 911 1130 1012">  </div> <div data-bbox="859 1108 911 1215">  </div> <p>Ket:</p> <p>  : : Peserta didik </p> <p>  : Guru </p>	
<p><b>C. INTI</b></p> <p>3. mengamati</p>	<p>  Peserta didik dibariskan duduk di kursi masing-masing </p> <p>  Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini. </p> <p>  Guru menanyakan materi minggu lalu, kemudian </p>	<p><b>95</b></p> <p><b>menit</b></p>





dan Peserta didik	tugas.	
3. Penjelasan materi minggu depan	 Guru dan Peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.	
4. Berdoa dan kembali ke kelas	 Guru memberi penjelasan materi yang perlu dipelajari dan diajarkan pada pertemuan minggu depan  Guru atau Peserta didik yang mendapat tugas memimpin doa, memimpin do'a sesuai agama dan keper-cayaannya masing-masing, dilanjutkan kembali ke kelas, sedang bagi regu tugas harus mengembalikan peralatan ke tempat semula.	

#### Q. Sumber belajar

- Gedung serba guna
- Matras
- Buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, Kementrian pendidikan dan kebudayaan RI. 2013

#### R. Penilaian

##### 1. Penilaian Pengetahuan

Butir Soal Pengetahuan:

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Persekora

		n			
		1	2	3	4
1	Jelaskan sikap awal gerakan guling depan dengan benar!				
2	Jelaskan tahap pelaksanaan gerakan guling depan dengan benar!				
3	Jelaskan sikap akhir gerakan guling depan dengan benar!				
Jumlah skor					
Skor maksimal: 12					

#### Kriteria Penilaian (Pengetahuan/ Pemahaman)

Skor 4: Jika peserta didik mampu menjelaskan tentang sikap awal, tahap pelaksanaan dan sikap akhir senam lantai guling depan

Skor 3: Jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas

Skor 2: Jika peserta didik mampu menjelaskan satu pertanyaan di atas

Skor 1: Jika tak satu pun pertanyaan diatas mampu dijelaskan

#### 4. Penilaian Keterampilan

##### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan teknik dasar senam lantai guling depan!

Proses Penilaian Gerak				Skor Akhir	Ket
Sikap Awal guling depan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan guling depan (Skor 4)	Sikap akhir guling depan (Skor 3)			
....	....	....		....	

Kriteria Penilaian keterampilan

Kriteria skor : Pelaksanaan guling depan

• **Sikap awal**

Skor 3 jika :

- d. Sikap berdiri tegak
- e. Kedua lengan lurus
- f. Tumpuan kedua tangan di lantai selebar bahu

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

• **Pelaksanaan gerak**

Skor 4 jika:

- e. Dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua lengan
- f. Dorong bahu hingga menyentuh lantai
- g. Dilanjutkan dengan berguling ke depan
- h. Pada saat kaki berada di atas, kedua tangan memeluk lutut

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- **Pelaksanaan akhir**

Skor 3 jika :

- d. Badan condong ke depan
- e. Posisi kedua tangan berada di depan
- f. Berjongkok menghadap ke depan

Skor 2: jika dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

### 3. Penilaian Perilaku

Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan guling depan. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerjasama, tanggungjawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikantam dicek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (✓) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 3. (Baik = 3, Sedang= 2, dan Kurang = 1).

Rubrik Penilaian Perilaku:

Prilaku yang dinilai	CekLis (✓)		
	Baik	Sedang	Kurang
6. Kerjasama			
7. TanggungJawab			
8. MenghargaiTeman			



9. Toleransi			
10. Disiplin			
Jumlah skor Maksimal =15			

### Nilai Akhir

Sekolah : SMP N 2 Ngemplak

Kelas : VII

No absen	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = <u>K+P+P</u>  3
	Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				

30				
31				
32				
33				

Ngemplak, 26 Agustus 2014

Mengetahui,

Guru Mapel

Mahasiswa PPL

Gunarto, S. Pd. Jas

NIP: 19610930 198403 1005

Andro Avandryari Kintoko

NIM:11601244022

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Teknik Dasar**

**Sepak Bola**



Disusun oleh:

Nama : Andro Avandryari Kintoko

Mapel : PJOK

Kelas : IX

**SMP NEGERI 2 NGEMPLAK**

**BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, DIY**

**2014**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Sekolah** : SMP Negeri 2 Ngemplak  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Tema** : Teknik Dasar sepakbola  
**Kelas/Semester** : IX/ I  
**Alokasi Waktu** : 2 x 40 menit (1 x pertemuan )

### **A. Kompetensi Inti :**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### **B. Kompetensi Dasar :**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

3.1 Memahami konsep ketrampilan gerak fundamental permainan bola besar.

4.1 mempraktikkan tehnik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.

### **C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran .
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran .
4. Melakukan salah satu teknik dasar tendangan menggunakan kaki dalam pada sepak bola
5. Menjelaskan salah satu teknik dasar tendangan menggunakan kaki dalam pada sepak bola.

### **D. Tujuan Pembelajaran :**

**Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :**

1. Membiasakan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran.
4. Melakukan sikap awal dalam melakukan tehnik tendangan kaki dalam pada sepak dengan benar.
5. Berdiri sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
6. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
7. Pandangan ke arah bola
8. Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki, kemudian pungguk kaki, dilanjutkan kaki bagian luar
9. Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling sesuai buat mereka.

### **E. Materi Pembelajaran :**

## 1. Menendang bola

*Menendang bola dalam sepak bola adalah usaha atau upaya seorang pemain sepak bola dengan cara menggunakan teknik tertentu yang tujuannya untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.*

Elemen dasar bagi pelaksanaan tendangan kaki dalam yang baik adalah:

- a). Gerakan berdiri sikap awal.
- b). Mengatur posisi.
- c). Menendang bola dengan kaki dalam .
- d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

### a) Persiapan (Sikap awal)

1. bergerak ke arah bola dan atur posisi tubuh
2. langkahkan kaki yang kiri kedepan dan kaki kanan sedikit dibuka
3. Pandang mata kearah bola dan sasaran yang akan kita tendang
4. Kaki kanan di letakan di sebelah belakang kaki kiri dan tumitnya yang sebelah kanan diangkat.
5. Tetuk sedikit lutut kaki sebelah kiri
6. Ayunkan kaki kanan yang di buat nendang



## 2. Pembelajaran menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam

Sekarang coba masing-masing siswa disuruh mempratikan pembelajaran menendang dengan menggunakan kaki sebelah dalam dengan cara sebagai berikut :

- a) Berdiri sikap melangkah rileks, Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- b) Letakan bola disamping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki bagian belakang.
- c) Pandangan ke arah bola
- d) Ayunkan kaki belakang kearah bola, perkenaan bola dengan sisi bagian dalam kaki
- e) Siswa kemudian disuruh untuk mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola lalu setelah merasakan baru bisa mengerti tentang sentuhan bola dan kaki tersentuh bagian mana.

### 3. Sikap akhir

- a) Sehabis perkenaan kaki dengan bola kaki dengan dilangkahkan ke kanan.
- b) Kembali ke sikap semula seperti sikap awal.

## F. Metode Pembelajaran.

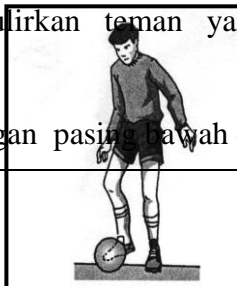
- *resiprokal/* timbal-balik

## G. Kegiatan Pembelajaran.

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berbaris, berdoa, presensi, dan persepsi</li> <li>Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>(alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain)</li> </ul>	<b>15 menit</b>



<p><b>Inti</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan dengan pendekatan bermain dengan bola dipegang salah satu siswa dengan sentuhan kaki bagian dalam dengan per anak melakukan 10 kali sentuhan untuk per repetisi dan ada 3 kali repetisi.</li> <li>• Guru mendemonstrasikan gerakan tendangan dengan kaki bagian dalam ke depan siswa.</li> <li>• Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan oleh siswa yang ditunjuk sebagai model.</li> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang di demonstrasikan oleh siswa yang ditunjuk tadi.</li> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demontrasikan oleh siswa yaitu teknik dasar menendang bola dengan sentuhan kaki bagian dalam berikut:</li> </ul>	<p><b>25 menit</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tendangan dengan kaki bagian dalam dengan bola digulirkan teman yang di tunjuk sebagai contoh .</li> <li>• Melakukan tendangan pasiran bawah diawali bola</li> </ul>	



	<p>dilambung teman di tempat dilanjutkan sambil berjalan ke depan dan gerak menyamping kanan dan ke kiri (perorangan) .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tendangan dengan kaki dalam dengan dikontrol terlebih dahulu baru ditendang kemudian bergantian ( siswa berbaris ke belakang setelah melakukan ganti ke belakang).</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/ timbal-balik</li> <li>• Kelas dibagi menjadi 2 kelompok</li> <li>• Siswa mengambil bahan ajar yang disiapkan oleh guru, yang berisi deskripsi tugas dan indikator tugas gerak kepada setiap kelompok.</li> <li>• Siswa mempelajari tugas gerak dan indikator keberhasilannya.</li> <li>• Siswa membagi tugas, siapa yang pertama kali melakukan teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam, seterusnya dilakukan secara bergantian sampai semua anggota kelompok melakukan tendangan kaki bagian dalam dan yang lain menjadi pengamat.</li> <li>• Siswa melaksanakan tugas gerak, dan menampilkan gerak sesuai dengan indikator yang telah ditentukan.</li> <li>• Bermain sepak bola dengan menerapkan apa yang telah dipelajari</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain)</li> </ul>	<b>10 Menit</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik</li> <li>• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</li> </ul>	
--	--	--

## H. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang rindang, datar dan aman
- Bola
- Cone

## F. Penilaian

### 1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (keterampilan):

Lakukan teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam

Keterangan: PERLU KRITERIA

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Pengamatan sikap (sikap):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas ( di lapangan ). Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan menunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman.

Keterangan:

Berikan tanda cek ( √ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( √ ) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Kuis (pengetahuan):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan sepak bola.

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

$\frac{\text{Nilai tes unjuk kerja (keterampilan)} + \text{nilai observasi (sikap)} + \text{nilai kuis (pengetahuan)}}{\text{Nilai maksimal ( 16+5+8 )}} =$
---

## 1. Rubrik Penilaian

### Rubrik Penilaian

#### Unjuk Kerja Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4

<p><i>Melakukan Teknik Dasar Menendang bola dengan kaki bagian dalam</i></p> <p>a) Berdiri sikap melangkah rileks, Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.</p> <p>b) Letakan bola disamping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki bagian belakang.</p> <p>c) Pandangan ke arah bola</p> <p>d) Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi bagian dalam kaki</p> <p>e) Siswa kemudian disuruh untuk mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola lalu setelah merasakan baru bisa mengerti tentang sentuhan bola dan kaki tersentuh bagian mana.</p>				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal: 16				

### Rubrik penilaian

#### Sikap/perilaku dalam permainan bolavoli

Perilaku yang diharapkan	Cek (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Mentaati peraturan	
4. Menghormati wasit dan pemain (sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
Jumlah	
Jumlah skor maksimal: 5	

**Rubrik Penilaian**  
**Pemahaman Konsep Gerak Dalam Permainan Bolavoli**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi kedua kaki saat kalian melakukan tendangan bola menggunakan kaki bagian dalam? 2. Bagaimana posisi kedua kaki setelah kalian melakukan tendangan dengan kaki ?				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal: 8				

**Nilai Akhir**

Sekolah : SMP N 2 Ngemplak

Kelas : IX

No absen	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = $\frac{K+P+P}{3}$
	Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1				
2				
3				
4				
5				
6				

7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				

27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				

Ngemplak, 15 Agustus 2014

Mengetahui

Guru Mapel

Mahasiswa PPL

Gunarto, S. Pd. jas

Andro Avandryari K

NIP: 19610930 198403 1005

NIM: 11601244022





# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

*Sofball*



Disusun oleh:

Nama : Andro Avandryari Kintoko

Mapel : PJOK

Kelas : VII

**SMP NEGERI 2 NGEMPLAK**

**BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, DIY**

**2014**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMP N 2 Ngemplak  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / I  
Materi Pokok : Soft Ball  
Alokasi Waktu : 3 x 40menit  
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

### **Kompetensi Inti**

5. Menghayatidanmengamalkanajaran agama yang dianutnya
6. Menghayatidanmengamalkanperilakujujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotongroyong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsifdan pro-aktifdanmenunjukkansikapsebagaiagiandarisolusiatasberbagai permasalahandalamberinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
7. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunyatentangilmupengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
8. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

### **Kompetensi Dasar**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.2 Memahami pengetahuan teknik dasar gerak fundamental permainan bola kecil.
- 4.2 mempraktikkan teknik dasar permainan bola kecil dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya

### **Indikator Pembelajaran**

- 1.1.a Peserta didik berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing, diawal dan diakhir pembelajaran
- 1.1.b Peserta didik selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir
- 2.2.a Peserta didik merawat sarana dan prasarana saat dan sesudah melakukan pembelajaran
- 2.2.b Peserta didik berhati-hati saat melakukan aktivitas fisik
- 2.6.a Peserta didik melakukan aktivitas fisik sesuai dengan peraturan
- 3.3.a Peserta didik dapat memahami taktik dan teknik dasarpermainan softball yang dimodifikasi
- 4.1.a Peserta didik dapat mempraktikkan teknik dasar permainan softball yang dimodifikasi

### **Tujuan Pembelajaran**

1. Pesreta didik dapat membiasakan berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
2. Peserta didik dapat memiliki sikap disiplin, bertanggung jawab, dan toleransi antar peserta didik.
3. Peserta didikdapat menjelaskan taktik memukul bola untuk mendapatkan poin
4. peserta didik dapat melakukan pukulan bola yang dimodifikasi, dari 5 kali kesempatan mendapatkan poin 3
5. peserta didik dapat berlari setelah memukul dengan jarak antar base 7m , dari 5 kali kesempatan mendapatkan poin 3

## **Materi Pembelajaran**

1. Permainan softball modifikasi
  - Konsep dan prinsip teknik memukul, menangkap dan berlari
  - Pemahaman taktik memukul bola agar menyulitkan sehingga tercipta poin.

## **Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : Scientific
2. Metode : Diskusi, Demonstrasi

## **Media, Alat, dan Sumber Belajar**

### **Media**

- Video

### **Alat**

- Bola tennis
- Cone

### **Sumber Belajar**

Buku : Kemendikbud, 2014, Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jakarta, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.

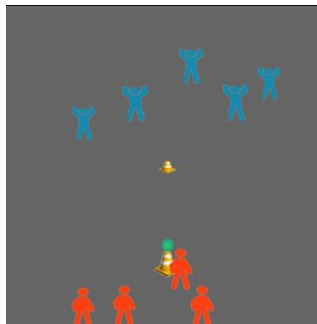
## **Kegiatan Pembelajaran**

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memberikan salam, mengkondisikan kelas, berdoa dan mempresensi peserta didik</li><li>• Memberikan motivasi pada siswa</li><li>• Menyampaikan kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, metode dan penilaian</li><li>• Melakukan Apresiasi</li></ul>	10 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pemanasan dengan permainan</li> </ul> <p>Peraturan permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dua orang sebagai pemburu dengan membawa bola untuk menyentuh bola ke salah satu anggota badan siswa yang bebas (tidak dengan dilempar)</li> <li>- Siswa yang bebas harus menghindari dari kejaran untuk tidak dimatikan lawan</li> <li>- Siswa bebas dapat berlindung dengan cara jongkok di cone yang telah disediakan untuk tidak dapat dimatikan, dan tidak boleh berdiri sampai ada siswa bebas lain yang membantu dengan cara disentuh</li> <li>- Siswa yang tertangkap berganti menjadi pemburu dan sebaliknya</li> </ul>	
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan peraturan permainan softball yang telah dimodifikasi yang akan dilakukan dalam pembelajaran untuk menerapkan taktik dan teknik</li> <li>2. Mendemonstrasikan teknik dasar memukul, dan berlari</li> <li>3. Meminta salah satu peserta didik untuk memperagakan gerakan, taktik dan taktik peserta didik yang lain mengamati apa yang diperagakan</li> </ol> <p><b>Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meminta peserta didik mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan, yang belum dimengerti/dipahami</li> </ol> <p><b>Mencoba</b></p> <p>Peserta didik diminta untuk mencoba dengan permainan peraturan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta didik dibagi kedalam dua tim, pemukul dan penjaga dalam sebuah lapangan 10 x 20 m</li> <li>- Tim pemukul bertugas untuk memukul dan berlari</li> </ul>	<p>50 Menit</p>

mengitari cone yang digunakan sebagai base.

- Tim penjaga bertugas untuk menangkap bola dan mematikan pelari dengan menyentuh bola ke cone utama
- Tim penjaga yang mematikan adalah mereka yang menangkap bola.
- Poin terjadi apabila pelari berhasil kembali ke cone utama sebelum pemain bertahan menyentuh bola ke cone




### Mengassosiasi

- Setelah melakukan permainan, siswa dikumpulkan kembali dan selanjutnya diberikan beberapa pertanyaan untuk dianalisis
- Butir pertanyaan :
  - K arah manakah arah pukuan yang paling efektif ?
- Dilanjutkan dengan pengembangan keterampilan yang digunakan dalam permainan
  - Lempar tangkap bola berpasangan
  - Memukul bola berpasangan
- Menghubungkan antara taktik dan teknik yang telah dipelajari dalam permainan berikutnya

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peraturan permainan</li> <li>- peraturan hampir sama dengan permainan pertama hanya saja penjaga boleh mengumpan ke rekan satu tim untuk mematikan</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasi</b></p> <p>Peserta didik diminta untuk bermain permainan sederhana dengan peraturan yang sesungguhnya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peraturan</li> <li>- Berbeda dengan permainan 1 dan 2, dalam permainan ketiga pemukul harus melewati kembali ke <i>home base</i> yang terbuat dari cone melewati 3 cone sebelumnya.</li> <li>- Setiap <i>cone/base</i> hanya boleh diisi oleh dua orang</li> <li>- Penjaga dapat mematikan pelari di cone yang akan dituju</li> <li>- Jika tim pemukul 3 kali mati maka bergantian menjadi penjaga</li> </ul>	
--	--	--



		
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bersama dengan siswa untuk membuat kesimpulan</li> <li>2. Mengevaluasi hasil pembelajaran</li> <li>3. Mengajak siswa untuk melakukan pendinginan dengan permainan</li> <li>4. Berdoa bersama dengan siswa</li> </ol>	20 Menit

## Penilaian

### 1. Teknik penilaian:

- Tes/Pengamatan unjuk kerja (psikomotor)
- Pengamatan sikap (afeksi):
- Kuis/*embedded test* (kognisi): pemahaman Taktik

- RubrikPenilaian

### RUBRIK PENILAIAN

### UNJUK KERJA PERMAINAN BOLA BASKET

No	NAMA SISWA	kesempatan memukul	poin	Kategori	skor/nilai
----	---------------	-----------------------	------	----------	------------

1		5			
2		5			
3		5			
4		5			
5		5			
6		5			

No	kategori	perolehan poin	skor/nilai
1	sangat baik	5	100
2	Baik	4	90
3	Cukup	3	80
4	Kurang	<2	70

#### Pedoman pensekoran :

Skor perolehan adalah jumlah skor yang diperoleh peserta didik.

Jumlah skor maksimal = 100

$$\text{Nilai maksimal} = \frac{100}{100} \times 50$$

Nilai peserta didik =

$$\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal}} \times 50$$

#### • Instrumen penilaian pengamatan sikap

Aktivitas peserta didik : Peserta didik melaksanakan kegiatan permainan sepak takraw

Lembar pengamatan

No	Aspek-aspek yang dinilai	Skor			
		1	2	3	4
1	Berdoa menurut agama dan kepercayaan diawal dan diakhir				

	pembelajaran				
2	Menggunakan pakaian seragam dan rapih selama pembelajaran				
3	Menaksanakan proses pembelajaran sesuai dengan instruksi guru				
4	Bekerjasama dengan peserta didik lain di dalam pembelajaran				
5	menunjukkan perilaku hidup sehat				
6	Tepat waktu atau disiplin saat hadir dan selesai pembelajaran				
Jumlah skor					

Rubrik :

1. Bila aspek karakter belum terlihat (BT)
2. Bila aspek karakter mulai terlihat (MT)
3. Bila aspek karakter mulai berkembang (MB)
4. Bila aspek karakter selalu terlihat / menjadi kebiasaan (MK)

Pedoman penskoran :

Skor perolehan adalah jumlah skor yang diperoleh peserta didik.

Jumlah skor maksimal =  $4 \times 6 = 24$

Nilai maksimal =  $\frac{(4 \times 6)}{24} \times 20$

Nilai peserta didik =

$\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal}} \times 20$

### • Instrumen penilaian kognitif

Soal :

1. Ke arah manakah pukulan yang paling efektif untuk mencetak poin ?

Kunci jawaban :

1. Ke arah yang jauh dari penjagaan tim penjaga.

Rubrik penilaian

- Nilai 5 apabila jawaban benar

## Pedoman penilaian

Skor maksimal :  $10 \times 10 = 100$

$$\text{Nilai maksimal} = \frac{(5 \times 10)}{50} \times 30$$

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimal}} \times 30$$

Nilai Total : Kognitif + Afektif + Psikomotor

## Nilai Akhir

Sekolah : SMP N 2 Ngemplak

Kelas : VIII

No absen	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = <u>K+P+P</u> 3
	Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				

28				
29				
30				
31				
32				
33				

Ngemplak, 20 Agustus 2014

Mengetahui

Guru Mapel

Gunarto, S. Pd. jas

Mahasiswa PPL

Andro Avanddryari K

NIM: 11601244022

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

## **SPRINT 100 M**



Disusun oleh:

Nama : Andro Avandryari Kintoko

Mapel : PJOK

Kelas : IX

**SMP NEGERI 2 NGEMPLAK**

**BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, DIY**

**2014**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMP N 2 Ngemplak

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/Semester** : VIII/ I

**Tema / Topik** : Sprint 100 meter

**Alokasi Waktu**: 3 x 40 menit (1 x pertemuan )

### **A. Kompetensi Inti**

9. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
10. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
11. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
12. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### **B. Kompetensi Dasar**

1.1. Menghayati dan mengamalkan nilai agama yang dianut dalam melakukan aktifitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:

- a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
- b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir



c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

2.1. Berperilaku sportif dalam bermain

2.2. Bertanggungjawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sekitar

2.3. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

2.4. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

2.5. Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

2.6. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik

3.3. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar)

4.3. mempraktikkan teknik dasar atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) menekankan gerak dasar fundamentalnya.

### **C. Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
4. Melakukan teknik start jongkok lari jarak pendek
5. Melakukan teknik lari jarak pendek

### **D. Tujuan Pembelajaran**

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran ini, diharapkan peserta didik dapat :

1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing.
2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
4. Melakukan teknik start jongkok lari jarak pendek
5. Melakukan teknik lari jarak pendek

### **E. Materi Pembelajaran**

Ada beberapa teknik yang harus diperhatikan pada Lari Jarak Pendek :

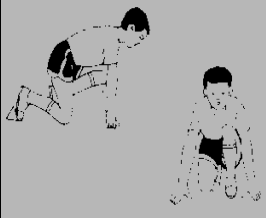
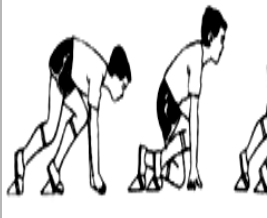
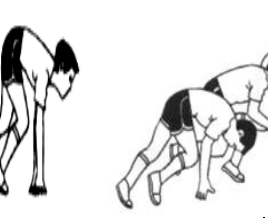

1. Teknik start jongkok,
  - Sikap jongkok rilek
  - Lutut kaki belakang menempel tanah
  - Kaki depan berada disamping lutut kaki depan dengan jarak satu kepal
  - Kedua tangan menempel di atas garis start membentuk huruf “V”
  - Pandangan rilek ke depan
  
2. Teknik lari cepat,
  - Lari dengan tumpuan ujung kaki
  - Badan condong, titik berat badan di depan
  - Ayunan lengan kuat, dan cepat; siku di tekuk; tangan menggenggam ringan

#### **F. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan : saintifik (scientific)
2. Metode : demonstrasi, pengamatan, penugasan, resiprokal

#### **G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

<b>Kegiatan</b>	<b>Diskripsi</b>	<b>Waktu</b>
Pendahuluan	-Berbaris,berdoa,presensi dan apersepsi -Memberikan motifasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran - Alokasi waktu sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain	15 menit
Inti	-Pemanasan dengan peregangan dan gerakan pemanasan  Mengamati: -Guru mendemonstrasikan teknik start jongkok,teknik lari cepat dan memasuki <i>finish</i> dengan bantuan peserta didik -Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan guru  Menanyakan: -Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan yang diperagakan guru  Mencoba:	95 menit

	<p>-Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba yang di demonstrasikan oleh guru yaitu :</p> <p>a.Latihanteknik start jongkok:</p> <p>-Menjelaskan teknik start jongkok,</p>	
	    <p>Barsedia                      Siaap                      Yaa</p> <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-siswa dibagi ke dalam kelompok kecil</li> <li>- siswa berdiskusi tentang hasil pengamatan dan hasil mencoba</li> </ul> <p>Mengkomunikasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- siswa menyampaikan hasil diskusi</li> </ul>	
Penutup	<p>-Pendinginan,berbaris,tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran,berdoa dan bubar</p> <p>-Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</p>	20 menit

### E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bendera start dan finish
- Buku teks
- Buku referensi, , *LKS, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII*,

### Penilaian

#### 1. Teknik Penilaian:

- Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek 50 m

*Keterangan:*

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

- Pengamatan sikap (afeksi):

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek dengan peraturan yang telah dimodifikasi dan nilai percaya diri serta kejujuran

*Keterangan:*

Berikan tanda cek ( ✓ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek ( ✓ ) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam teknik dasar lari jarak pendek

*Keterangan:*

Berikan penilaian terhadap kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

- Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

\_\_\_\_\_

## Penilaian Pengetahuan

### 1) Petunjuk Penilaian

Setelah mempelajari materi Lari Jarak Pendek, kerjakan tugas di bawah ini dengan penuh rasa tanggung jawab. Tugas ini dikerjakan berkelompok di rumah dan dikumpulkan dalam bentuk portofolio!

2) Butir Soal Pengetahuan:

1. Jelaskan caramelakukan teknik start aba-aba “*Bersedia*” Lari Jarak Pendek!
2. Jelaskan caramelakukan teknik start aba-aba “*Siapp*” Lari Jarak Pendek!
3. Jelaskan caramelakukan teknik start aba-aba “*Yaa*” Lari Jarak Pendek!

3). Rubrik Penilaian Pengetahuan (Untuk Guru)

No	Butir Pertanyaan	Kriteria Persekoran					Nilai Akhir
		1	2	3	4	$\Sigma$	
1	Jelaskan caramelakukan teknik start aba-aba “ <i>Bersedia</i> ” Lari Jarak Pendek!						
2	Jelaskan caramelakukan teknik start aba-aba “ <i>Siapp</i> ” Lari Jarak Pendek !						
3	Jelaskan caramelakukan teknik start aba-aba “ <i>Yaa</i> ” Lari Jarak Pendek!						

4) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik start aba-aba “bersedia”, start aba-aba “siapp”, start aba-aba “yaa”

Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.

Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.

Skor 1 : jika peserta didik tidak satupun pertanyaan di atas mampu jelaskan.

## Penilaian Keterampilan

### 1) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan/keterampilan sikap/cara melakukan suatu gerakan (penilaian proses) dan penilaian produk dari gerakan tersebut (diambil kecepatan waktu melakukan gerakan).

### 2) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

Lakukan teknik dasar lari jarak pendek menempuh jarak 100 meter! Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

### Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

#### a) Lakukan teknik dasar Lari Jarak Pendek

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Ket
Penilaian Proses			Penilaian Produk		
Gerakan Start lari cepat (skor 3)	Gerakan yang lancar dan gerakan kaki saat berlari (skor 4)	Sikap badan saat masuk finish (skor 3)	(Tes lari 100m )		
.....	.....	.....	.....	.....	.....

## Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : **Pelaksanaan Lari Jarak Pendek menempuh jarak 100 meter**

• **Sikap gerakan kaki**

Skor 4 jika :

- (1) Kaki melangkah selebar dan secepat mungkin
- (2) Kaki belakang saat menolak dari tanah harus terkedang lurus dengan cepat
- (3) Lutut kaki depan ditekuk secara wajar agar paham mudah terayun kedepan
- (4) Lutut tidak bengkok

Skor 3: jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 0: jika tidak satu pun kriteria dilakukan secara benar

• **Sikap gerakan lengan**

Skor 4 jika:

- (1) Lengan diayunkan kedepan atas bahu
- (2) Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90 derajat
- (3) Lengan diayunkan secara bergantian, secara konsisten
- (4) Lengan diayunkan secara rileks

Skor 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

• **Sikap posisi badan**

Skor 4 jika:

- (1) Saat berlari badan rileks
- (2) Kepala sejajar dengan punggung
- (3) Pandangan kedepan
- (4) Badan condong kedepan

Skor 3: jika tiga kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

## PenilaianProduk

Penilaianprestasiteknikdasarlarijarak 100 meter.

PerolehanNilai		KriteriaPenskoran	KlasifikasiNilai
Putera	Puteri		
..... < 17 detik	..... < 20 detik	100%	SangatBaik
17.01 - 18.00 detik	20.01 - 21.00 detik	90%	Baik
18.01 - 19.00 detik	21.01 - 22.00 detik	80%	Cukup
19.01 - 20.00 detik	22.01 - 23.00 detik	70%	Kurang
..... > 20 detik	..... > 23 detik	60%	KurangSekali

## PenilaianPerilaku

### 1) PetunjukPenilaian

Penilaianaspekperilaku (sikap) dilakukandenganpengamatanselamamengikutikegiatanbelajarmengajar.Pengamatandalam proses penilaiaindilakukansaatpesertadidikmelakukanpembelajaranlarijarakpendek.Aspek-aspek yang dinilaimelempi: kerjasama,tanggungjawab,menghargaiteman, disiplindantoleransi.

Berikantandacek(V) padakolom yang sudahdisediakan, setiappesertadidikmenunjukkanataumenampilkperilaku yang diharapkan. Tiapperilaku yang dicek (V) denganrentangskorantara 1 sampaidengan 3. (Baik = 3, Sedang = 2, danKurang = 1).

### 2) RubrikPenilaianPerilaku



<b><i>PERILAKU YANG DINILAI</i></b>	<b><i>CEK (V)</i></b>		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerjasama			
2. Tanggungjawab			
3. Menghargaiteman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlahskormaksimal = 15			

### Nilai Akhir

Sekolah : SMP N 2 Ngemplak

Kelas : IX

No absen	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = <u>K+P+P</u>  3
	Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1				
2				
3				
4				
5				

6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				

Ngemplak, 26 Agustus 2014

Mengetahui,

Guru Mapel

Mahasiswa PPL

Gunarto, S. Pd. Jas

Andro Avandryari Kintoko

NIP: 19610930 198403 1005

NIM:11601244022

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

***PASSING BAWAH***



Disusun oleh:

Nama : Andro Avandryari Kintoko  
Mapel : PJOK  
Kelas : VII

**SMP NEGERI 2 NGEMPLAK**

**BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, DIY**

**2014**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMP N 2 Ngemplak  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : VIII / I  
**Tema / Topik** : *Passing* Bawah Bola Voli  
**Pertemuan ke** : 1  
**Alokasi Waktu** : 3 x 40 menit (1 x pertemuan )

### **A. Kompetensi Inti**

13. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
14. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
15. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
16. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### **B. Kompetensi Dasar**

- 1.3 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:.
- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.

- 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.
- 4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental.(*passing* sendiri dan *passing* dengan temannya).

### **C. Indikator Pencapaian Kompetensi**

- 1. Melakukan doa sebelum memulai pembelajaran
- 2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- 3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- 4. Melakukan tehnik dasar *passing* bawah bola voli
- 5. Menjelaskan tehnik dasar *passing* bawah bola voli

### **D. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti pembelajaran ini, di harapkan peserta didik dapat :

- 1. Melafalkan doa menurut agama dan kepercayaan masing-masing
- 2. Menunjukkan sikap sportif dalam bermain
- 3. Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran
- 4. Menjelaskan tehnik dasar *passing* bawah bola voli tehnik melakukannya adalah sebagai berikut :
  - a. Berdiri tegak kaki di buka
  - b. Pantulkan bola ke lantai
  - c. Pada saat bola melambung kemudian bola dipassing dengan kedua tangan
  - d. Pesat gerakan berada pada kedua bahu

- e. Pembelajaran ini dilakukan berulang-ulang di tempat dan lanjutkan gerakan maju mundur serta menyamping. Selama pembelajaran amati dan rasakan perkenaan bola pada kedua tangan
- 5. Melakukan sikap awal *passing* bawah bola voli dengan benar
- 6. Melakukan sikap perkenaan bola pada *passing* bawah bola voli dengan benar
- 7. Melakukan sikap akhir *passing* bawah dengan benar
- 8. Menjelaskan sikap awal *passing* bawah bola voli dengan benar
- 9. Menjelaskan sikap perkenaan bola *passing* bawah bola voli dengan benar
- 10. Menjelaskan sikap akhir *passing* bawah bola voli dengan benar

## **E. Materi Pembelajaran**

### **1. Passing bawah bola voli**

*Passing* dalam permainan bola voli adalah usaha atau upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Elemen dasar bagi pelaksanaan operan lengan depan atau passing bawah yang baik adalah

- : a). Gerakan mengambil bola.
- b). Mengatur posisi.
- c). Memukul bola dan
- d). Mengarahkan bola kearah sasaran.

#### **1. Persiapan (sikap awal )**

- (a). Bergerak kearah bola dan atur posisi tubuh
- (b). Genggam jemari tangan
- (c). Kaki dalam posisi merenggang dengan santai, bahu terbuka lebar
- (d). Tekuk lutut , tahan tubuh dalam posisi rendah

- (e). Bentuk landasan dengan lengan
  - (f). Sikut terkunci
  - (g). Lengan sejajar dengan paha
  - (h). Pinggang lurus
  - (i) Pandangan kearah bola
2. Pelaksanan ( perkenaan bola )
    - (a). Menerima bola di depan badan
    - (b). Sedikit mengulurkan kaki
    - (c). Berat badan dialihkan ke depan
    - (d). Pukulan bola jauh dari badan
    - (e). Pinggul bergerak kedepan
    - (f). Perhatikan bola saat menyentuh tangan
  3. Gerakan lanjutan ( sikap akhir )
    - (a). Jari tangan tatap di genggam
    - (b). Sikut tetap terkunci
    - (c). Landasan mengikuti bola ke sasaran
    - (d). Pindahkan berat badab ke arah sasaran
    - (e). Perhatikan bola bergerak ke sasaran

## F. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan saintifik ( *scientific* )
2. Metode penegasan

## G. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi</li> <li>• Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> </ul>	15 menit



<p><b>Inti</b></p> <p>Mengamati</p> <p>Menanya</p> <p>Mencoba</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan dengan pendekatan bermain lempar, tangkap bola besar serta peregangan statis dan dinamis</li> <li>• Guru mendemonstrasikan passing bawah dengan bantuan beberapa peserta didik</li> <li>• Atau guru menampilkan video pembelajaran passing bawah dengan LCD projector</li> <li>• Peserta didik mengamati video pembelajaran atau gerakan yang dilakukan oleh guru</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik di beri kesempatan untuk bertanya tentang video yang dilihatnya atau gerakan yang didemonstrasikan oleh guru</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang di demonstrasikan oleh guru yaitu tehnik dasar <i>passing</i> bawah dengan rincian sebagai berikut</li> </ul> <div data-bbox="613 1276 1133 1535" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>passing</i> bawah dengan diawali bola dipantulkan di lantai dan setelah memantul lantai bola di <i>passing</i> ke atas setinggi kepala dengan dua lengan ( perorangan )</li> <li>• Melakukan <i>passing</i> bawah dengan diawali bola dipantulkan di lantai dan setelah memantul lantai bola di <i>passing</i> ke atas</li> </ul>	<p>95 menit</p>
---	---	-----------------



--	--	--

## H. Sumber Belajar

- Ruang yang rindang atau kelas
- Bola
- Buku teks
- Laptop
- Buku referensi, LKS, *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kelas VII*,  
*Jakarta:Erlangga*

## F. Penilaian

### 1. Tehnik penilaian

- Tes unjuk kerja ( ketrampilan )

Lakukan tehnik dasar passing

Keterangan

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah sekor yang diperoleh}}{\text{Jumlah sekor maksimal}} \times 100 \%$$

– Pengamatan sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran yaitu mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan menunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan

Berikan tanda cek ( V ) pada kolom yang sudah di sediakan, setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Setiap perilaku yang di cek ( V ) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor nilai}} \times 100\%$$

– Kuis ( pengetahuan )

Jawab secara lesan atau peragakandengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola voli

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

- **Nilai akhir yang di peroleh siswa =**

<u>Nilai tes unjuk kerja ( ketrampilan ) + nilai observasi ( sikap ) + nilai kuis ( pengetahuan )</u>
---

## 2. Rubrik Penilaian

### Rubrik Penilaian

#### Unjuk Kerja Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Melakukan Teknik Dasar Passing Bawah  1. Posisi kedua saat akan melakukan passing bawah direndahkan  2. Bentuk gerakan lengan saat melakukan passing bawah mendorong kedepan keatas  3. Posisi badan yang benar saat akan melakukan passing bawah dalam permainan bola voli  4. Bentuk arah bola hasil passing bawah dalam permainan bola voli berbentuk parabola				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal : 16				

### Rubrik Penilaian

#### Sikap/Perilaku Dalam Permainan Bola Voli

Perilaku yang diharapkan	Cek ( v )
1.Bekerja sama dengan teman satu tim	
2.Keberanian dalam melakukan gerakam ( tidak ragu-ragu )	
3.Mentaati peraturan	
4.Menghormati wasit dan pemain ( sportif )	
5.Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
Jumlah	
Jumlah skor maksimal : 5	

#### RUBRIK PENILAIAN

#### PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Pertanyaan yang di ajukan	Kualitas jawaban			
	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi lengan saat kamu pasing bawah dalam permainan bola voli 2. Bagaimana posisi kedua telapak tangan saat kamu pasing bawah dalam permainan bola voli				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal= 8				

#### Kriteria penilaian

Skor 4 apabila siswa mampu menjawab posisi lengan, posisi kedua telapak tangan dengan benar

Skor 3 apabila siswa mampu menjawab dua dengan benar

Skor 2 apabila siswa mampu menjawab satu soal

Skor 1 apabila siswa tidak mampu menjawab pertanyaan

### Nilai Akhir

Sekolah : SMP N 2 Ngemplak

Kelas : VIII

No absen	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = <u>K+P+P</u>  3
	Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				



29				
30				
31				
32				
33				

Ngemplak, 12 Agustus 2014

Mengetahui

Guru Mapel

Gunarto, S. Pd. jas

NIP. 19610930 198403 1005

Mahasiswa PPL

Andro Avandryari K

NIM: 11601244022

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**LARI JARAK MENENGAH 2,4 KM**



Disusun oleh:

Nama : Andro Avandryari K

Mapel : PJOK

Kelas : IX

**SMP NEGERI 2 NGEMPLAK**

**BIMOMARTANI, NGEMPLAK, SLEMAN, DIY**

**2014**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Sekolah** : SMP Negeri 2 Ngemplak  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Tema** : Lari jarak 2,4 Km  
**Kelas/Semester** : IX/ I  
**Alokasi Waktu:** 2 x 40 menit (1 x pertemuan )

### **Standar Kompetensi**

2. Mempraktikan jenis latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

### **Kompetensi Dasar**

2.1. Mempraktikan latihan daya tahan jantung dan paru-paru serta nilai disiplin dan tanggung jawab

### **A. Tujuan Pembelajaran**

a. Siswa dapat melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah 2,4 km

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :**

- Disiplin (*discipline*)
- Tekun (*diligence*)
- Tanggung jawab (*responsibility*)
- Ketelitian (*carefulness*)
- Toleransi (*tolerance*)
- Percaya diri (*confidence*)
- Keberanian (*bravery*)

## **B. Materi Pembelajaran**

### **Pengembangan/Kebugaran jasmani**

- Latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah 2,4 km

## **C. Metode Pembelajaran**

- *resiprokal/timbal-balik*

## **D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran**

### **1 Kegiatan Pendahuluan (15 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

### **2 Kegiatan Inti (55 menit)**

#### **▪ Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah 2,4 km untuk menanamkan nilai tanggung jawab dan disiplin, dengan rincian kegiatan sebagai berikut :



- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

#### **▪ Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model resiprokal/timbal-balik
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan dan rasa percaya diri peserta didik.

#### ▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

### **3. Kegiatan Penutup (10 menit)**

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- ☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- ☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- ☞ merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

#### **E. Sumber Belajar**

- Bukuteks
- Bukureferensi, , *LKS, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*,

#### **F. Penilaian**

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<b>Aspek Psikomotor</b> • Melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah	Tes praktik (Kinerja)	Tes Contoh Kinerja	Lakukan tes kesegaran jasmani (TKJI) !
<b>Aspek Kognitif</b> • Mengetahui fungsi dan tujuan tes lari jarak menengah	Tes tertulis	Pilihan ganda/uraian singkat	Apa tujuan dan maksud dari tes lari jarak menengah?
<b>Aspek Afektif</b> • Disiplin dan tanggungjawab	Tes observasi	Lembar observasi	Disiplin dan tanggungjawab

### 1. Teknik penilaian:

- Tes unjuk kerja (*psikomotor*):

Lakukan latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah 2,4 km

*Keterangan:*

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai* = ----- X 50

*Jumlahskormaksimal*

- Pengamatansikap (afeksi):

Lakukanlatihankebugaranjasmanidenganlarijarakmenengah 2,4 km  
ataulariuntukmenanamkannilaitanggungjawabdandisiplin

***Keterangan:***

Berikantandacek( ✓ ) padakolom yang sudahdisediakan,  
setiappesertaujianmenunjukkanataumenampilkanperilaku yang diharapkan.  
Tiapperilaku yang di cek( ✓ ) memdapatnilai 1

*Jumlahskor yang diperoleh*

*Nilai* = ----- X 30

*Jumlahskormaksimal*

- Kuis/*embedded test* (kognisi):

Jawabsecaralisanatauperagakdenganbaik, pertanyaan-  
pertanyaanmengenaikonseptatihankebugaranjasmanidenganlarijarak menengah 2,4 km

***Keterangan:***

Berikanpenilaianterhadapkualitasjawabanpesertaujian, denganrentangnilaiantara 1  
sampaidengan 4

*Jumlahskor yang diperoleh*

*Nilai*= ----- X 20

*Jumlahskormaksimal*

- Nilaiakhir yang diperolehsiswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis
--

## 2. RubrikPenilaian

### RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA MELAKUKAN BENTUK LATIHAN

Aspek Yang Dinilai	Hasil (waktu)			
	1	2	3	4
Dapatmelakukanlarimenempuh jarak menengah 2,4 km				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 16				

Kriteria penilaian:

Putra

- Nilai 1 apabila: siswa mampu menempuh jarak 2,4 dengan waktu antara >19,1 menit
- 2 apabila: siswa mampu menempuh jarak 2,4 dengan waktu antara 16,1-19,0 menit
- 3 apabila: siswa mampu menempuh jarak 2,4 dengan waktu antara 14,6-16,0 menit
- 4 apabila: siswa mampu menempuh jarak 2,4 dengan waktu antara >14,5 menit

Putri

- Nilai 1 apabila: siswa mampu menempuh jarak 2,4 dengan waktu antara >20,1 menit
- 2 apabila: siswa mampu menempuh jarak 2,4 dengan waktu antara 17,1-20,0 menit
- 3 apabila: siswa mampu menempuh jarak 2,4 dengan waktu antara 15,6-17,0 menit
- 4 apabila: siswa mampu menempuh jarak 2,4 dengan waktu antara >15,5 menit



**RUBRIK PENILAIAN**  
**PERILAKU DALAM KEBUGARAN JASMANI**

<b>PERILAKU YANG DIHARAPKAN</b>	<b>CEK (√)</b>
1. Tanggungjawabterhadaptugas yang diberikan	
2. Disiplin(Melakukanlatihanmengikutiaturan yang telahditentukan)	
Jumlah	
JumlahSkorMaksimal = 2	

Kriteria penilaian:

Nilai

- Apabila siswa mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik
- Apabila siswa mampu menyelesaikan tugas dengan mentaati aturan

**RubrikPenilaian**  
**PemahamanKonsepKebugaranJasmani**

<b>Pertanyaan Yang Diajukan</b>	<b>KualitasJawaban</b>		
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1. apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang?			
Jumlah			

Jumlahskormaksimal: 9
-----------------------

Kriteria penilaian:

Nilai 3 apabila: siswa mampu menyebutkan 3IntensitasLatihan, Lamanyalatihan,dan FrekuensiLatihan

2 apabila: siswamampumenyebutkan 2 faktorsaja

1 apabila: siswa mampu menyebutkan 1 faktor saja

### **TABEL NILAI AKHIR**

Sekolah : SMP N 2 Ngemplak

Kelas : IX

No absen	Aspek – aspek yang dinilai			Nilai = <u>K+P+P</u>  3
	Ketrampilan	Pengatahuan	Prilaku	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				

28				
29				
30				
31				
32				
33				

Ngemplak, 07 Agustus 2014

Mengetahui,

Guru Mapel

Mahasiswa PPL

Gunarto, S. Pd. Jas

Andro Avandryari Kintoko

NIP: 19610930 198403 1005

NIM:11601244022

# LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL PRODI PENDIDIKAN JASMANI

## KESEHATAN DAN REKREASI

TAHUN 2014

Nama Sekolah/Lembaga : SMP N 2 Ngemplak Nama  
Mahasiswa Andro Avandryari Kintoko

Alamat Sekolah/lembaga : Macanan, Bimomartani, Ngemplak, Sleman, DIY  
No. Mahasiswa: 11601244022

Guru Pembimbing : Gunarto, S. Pd. Jas Dosen  
Pembimbing : Drs. Amat Komari, M. Si

No	Hari/Tanggal	Materi kegiatan	Hasil	Hamba
1.	Jumat, 18 Februari 2013	Penerjunan Mahasiswa PPL UNY 2014 di SMP N 2 Ngemplak	Di terima oleh Bapak Lasono, S. Pd., selaku wakil kepala SMP N 2 Ngemplak	Tidak ada
2.	Senin, 24 Maret 2014	Observasi kondisi fisik sekolah dan kelas VIIC dan IX C	Mengetahui kondisi fisik, sarana dan prasarana sekolah, serta pembelajaran di lapangan kelas VII C dan IX C	Tidak ada
	Minggu ke - 1	PPDB PPDB		
1.	Kamis 03 Juli	PPDB	Seleksi nilai SKHUN	Tidak ada

	2014			
2.	Jumat, 04 Juli 2014	Pendampingan MOS	Seleksi nilai SKHUN	
3.	Sabtu, 05 Juli 2014	Pendampingan MOS	Seleksi nilai SKHUN dan diterimanya siswa baru sebanyak 193 siswa	Tidak ada
		Pendampingan MOS		
	<b>Minggu ke - 2</b>			
1.	Senin 07 juli 2014	Libur	Wiyata mandala	
2.	Selasa 08 juli 2014	Konsultasi dengan Guru pembimbing	Pengenalan guru dan proses pembelajaran	
3.	Rabu 09 juli 2014	Mempelajari silabus dan membuat RPP		
		Persiapan dan perencanaan media video pembelajaran	Mengisi game outbond	Tidak ada
	<b>Minggu ke-3,4,5</b>			
	<b>Minggu ke-6</b>			
	Senin 04 Agustus 2014	Mengajar kelas IX E		
		Membuat RPP kelas VIII B bola voly		
1.	Selasa 05 Agustus 2014		Rencana dan pelaksanaan mengajar untuk bulan Agustus.	Tidak ada
2.		VIIIB	RPP pertemuan pertama tersusun	Tidak ada
	Rabu 06 Agustus 2014	Mempelajari Silabus dan membuat RPP		

3.	Kamis 07 Agustus 2014	Mengajar kelas VII E	Bahan ajar untuk pertemuan pertama selesai dibuat.	
4.		Mengajar kelas VIIIA	Memberikan materi kebugaran jasmani, yaitu lari jarak menengah 2,4 km	Masih banyak siswa dan menyepelekan
5.	Jumat 08 Agustus 2014	Mempelajari silabus dan membuat RPP		Masih banyak siswa dan menyepelekan
		Mengajar kelas VIII D	Permainan Bola Voly(tehnik pasing atas dan pasing bawah)	
			RPP kedua tersusun	Siswa kurang men
	Sabtu 09 Agustus 2014	Mengajar kelas VII D	Memberikan materi basket tentang teknik	
6.		Mengajar kls XI A	Permainan Bola Voly(tehnik pasing atas dan pasing bawah)	Siswa kurang men
	<b>Minggu ke – 7</b>			
	Senin 11 Agustus 2014	Mempelajari silabus dan membuat RPP	Memberikan materi basket tentang teknik dasar <i>chest pass</i> dan <i>bount pass</i>	Ada beberapa siswa
1.		Mengajar kelas VIII F	RPP ketiga tersusun	Siswa kurang men
			Memberikan materi bola voli tentang teknik dasar <i>passing</i> bawah	
2.	Selasa 12 Agustus 2014	Mengajar kelas VII E	Memberikan materi basket tentang teknik dasar <i>chest pass</i> dan <i>bount pass</i>	Ada beberapa siswa
			RPP keempat tersusun	
		Mengajar kelas VII F		Beberapa siswa ku

3.	Rabu 13 Agustus 2014	Mempelajari silabus dan membuat RPP	Memberikan materi kebugaran jasmani, yaitu lari jarak menengah 2,4 km	Beberapa siswa ku
		Mengajar kelas IX F	Memberikan materi senam lantai tentang teknik dasar guling depan	Beberapa siswa y
4.	Kamis 14 Agustus 2014	Mengajar kelas IX C	Memberikan materi senam lantai tentang teknik dasar guling depan	Beberapa siswa y yang diberikan.
			RPP kelima tersusun	Beberapa siswa y yang diberikan.
5.	Jumat 15 Agustus 2014	Mempelajari silabus dan membuat RPP	Memberikan materi sepakbola tentang teknik dasar mengumpan	Beberapa siswa ku
	Sabtu 16 Agustus 2014	Mengajar kelas VIII E	Memberikan materi sepakbola tentang teknik dasar mengumpan	Beberapa siswa m
6.	<b>Minggu ke – 8</b>	Mengajar kelas VII A	Memberikan materi senam lantai tentang teknik dasar guling depan	Beberapa siswa ku
	Senin 18			Ada siswa yang tic
				Ada siswa yang tic



1.	Agustus 2014	Mengajar kelas VII E	RPP keenam tersusun	
		Mengajar kelas VII F	Memberikan materi atletik tentang lari sprint 100 m dengan teknik star jongkok	Beberapa siswa m
2.	Selasa 19 Agustus 2014			Beberapa siswa m
		Mempelajari silabus dan membuat RPP	Memberikan materi senam lantai tentang teknik dasar guling depan	
3.	Rabu 20 Agustus 2014	Mengajar kelas IX F		Ada siswa yang ti
			Memberikan materi softball tentang teknik memukul dan melempar	
4.		Mengajar kelas IX B		Sebagian siswa ke
			Memberikan materi softball tentang teknik memukul dan melempar	
5.	Kamis 21 Agustus 2014		RPP ketujuh tersusun	Banyak siswa yang
		Mengajar kelas VII C	Materi pembelajaran <i>smash</i> dalam bola voli	
5.	Jumat 22 Agustus 2014	Mempelajari silabus dan membuat RPP		Tidak ada
		Mengajar kelas VIII E	Materi pembelajaran <i>smash</i> dalam bola	Sebagian siswa ke
	Sabtu 23 Agustus 2014	Mempelajari silabus dan membuat RPP		
	Minggu ke –	Mengajar kelas VII F		

6.	<b>9</b>		Memberikan materi softball tentang teknik memukul dan melempar	Banyak siswa yang
1.	Senin 25 Agustus 2014	Mempelajari silabus dan membuat RPP  Mengajar kelas IX F	RPP kedelapan tersusun	
2.	Selasa 26 Agustus 2014	Mengajar kelas VIII C	Materi pembelajaran permainan bola basket yaitu teknik <i>Lay up</i>  RPP kesembilan tersusun	Ada beberapa siswa  Siswa ada yang du
3.	Kamis 28 Agustus 2014	Mengajar kelas VII C	Memberikan materi senam lantai tentang teknik guling belakang  RPP kesepuluh tersusun	Siswa ada yang du  Tidak ada
4.	Jumat 29 Agustus 2014	Mempelajari silabus dan membuat RPP Mengajar kelas VII D	Bermain kasti	Siswa ada yang m
5.	Sabtu 30 Agustus 2014		Materi pembelajaran permainan bola basket yaitu teknik <i>Lay up</i>	Tidak ada
6.	<b>Minggu ke – 10</b>	Mengajar kelas VII B	Memberikan materi senam lantai tentang teknik guling belakang  RPP kesebelas tersusun	Tidak ada
7.	Senin 01 September 2014	Mengajar kelas VII A  Mengajar kelas VII E	Materi pembelajaran athletic tentang lari <i>sprint</i> 50 meter dengan teknik star	Siswa bosan dan ti

1.	Selasa 02 September 2014	Mengajar kelas VII E	jongkok	Tidak ada
2.		Mengajar kelas IX F	Materi pembelajaran athletic tentang lari <i>sprint</i> 50 meter dengan teknik star jongkok	Tidak ada
		Mempelajari silabus dan membuat RPP	Memberikan materi softball yaitu teknik melempar dan memukul bola	
	Rabu 03 September 2014	Mengajar kelas VIII C	Memberikan materi softball yaitu teknik melempar dan memukul bola	Tidak ada
3.				Tidak ada
	Kamis 04 September 2014	Mengajar kelas VII C	Materi pembelajaran athletic yaitu lari <i>sprint</i> 50 meter dengan teknik star jongkok	
			Materi Aktifitas luar kelas	Tidak ada
4.	Jumat 05 September 2014	Mengajar kelas VII D	RPP keduabelas selesai	Mengampu 2 kelas
5.		Mengajar kelas VII A	Materi atletik tentang lempar cakram	Mengampu 2 kelas
	Sabtu 06 September 2014	Mengajar kelas VII E		Mendampingi latih
6.	Minggu ke –		Materi atletik tentang lari <i>sprint</i> 50 meter dengan star jongkok	

1.	<b>11</b> Senin, 08 September 2014	Mengajar kelas VII F	Materi atletik tentang lari <i>sprint 50 meter</i> dengan star jongkok	Tidak ada
		Mengajar kelas IX B	Materi atletik tentang lari <i>sprint 50 meter</i> dengan star jongkok	Tidak ada
	2. Selasa, 09 September 2014	Mengajar kelas VIII C	Materi atletik tentang lari <i>sprint 50 meter</i> dengan star jongkok	
	3. Rabu 10 September 2014	Mengajar kelas VIII C	Materi atletik tentang lari <i>sprint 50 meter</i> dengan star jongkok	
			Bermain voli	
4.	Kamis 11 September 2014		Bermain sepakbola	
5.	Sabtu 13 September 2014		Matriks PPL selesai dan menjadi lebih rapi	

			Penarikan PPL oleh DPL PPL	
1.	<b>Minggu ke – 12</b>  Senin      15 September 2014			
2.	Selasa      16 September 2014			

**LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL PRODI PENDIDIKAN JASMANI**

**KESEHATAN DAN REKREASI**

**TAHUN 2014**

Selasa, 17 September

2014 Mengetahui,

**Dosen Pembimbing Lapangan PPL**

**Guru Pembimbing**

**Mahasiswa PPL**

**Drs. Amat Komari, M. Si**

**Gunarto, S. Pd. Jas**

**Andro Avandryari K**

**\_NIP196204221990011001**

**NIP.19610930198403**

**NIM.11601244022**

NAMA

: SMP Negeri 2 Ngemplak

: Macanan, Bimomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta

Program /kegiatan PPL			Jumlah Jam Per-Minggu										Jumlah		
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII			
Program PPL			LIBUR												
DB	21														
DS		12													
Kualitasidengan guru			R												
siapan															
aksanaan															
aluasi			L												
rusunan RPP															
siapan															
aksanaan			E												
aluasi															
siapan Media															
siapan			B												
aksanaan															
aluasi															
atiktikmengajar			A												
siapan															
aksanaan															
aluasi			R												
lampingan Ekstra															
oinganbersama DPL															
oran PPL			N												
siapan															
aksanaan															
aluasi															
Jumlah jam perminggu	21	12				53	53	52	62	68	12	12			



**Mengetahui/Menyetujui,**

**Kepala SMP N 2 Ngemplak**

**Dra. Widi Hastuti, M. Pd**

**NIP. 19640317 198403 2 002**

**Dosen Pembimbing Lapangan,**

**Drs. Amat Komari, M. Si**

**NIP.196204221990011001**